

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
Назаровского района
Д.А.Бляхер

«01» сентября 2022 г.

**Режим тренировочной работы
отделений МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района
на 2022-2023 учебный год**

Режим тренировочной работы отделений МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района разработан в соответствии Федеральным законом РФ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», приказом Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», письма Минспорта России от 12.05.2014г. №2ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки» и Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом учреждения.

Режим занятий обучающихся действует в течение учебного года и устанавливает режим занятий обучающихся в МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района, регламентирует функционирование Учреждения в период организации образовательного процесса, каникул, летнего отдыха и оздоровления и разработаны в соответствии с примерными дополнительными образовательными программами по видам спорта для детско-юношеских спортивных школ:

- вольная борьба (коллектив авторов – Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов. - М.: Издательство «Советский спорт», 2003.);

- лыжные гонки (коллектив авторов – П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина. - М.: Издательство «Советский спорт», 2005.);

- баскетбол (коллектив авторов – Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов. - М.: Издательство «Советский спорт», 2007.);

- настольный теннис (коллектив авторов – Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. - М.: Издательство «Советский спорт», 2007.);

- футбол (Российский футбольный союз, авторы М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, Н.А. Кулин, С.А. 2011);

- хоккей (авторы - Фатеева О.А. – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и методики ГОУ ВПО «ИГПУ», тренер женской команды «Рекорд» по хоккею с мячом; Фатеев Г.В. – тренер команды высшей лиги по хоккею с мячом «Байкал-Энергия», мастер спорта, заслуженный тренер России. Рецензент Добровольский С.С. – доктор педагогических наук, профессор, проректор по науке ГОУ ВПО «Дальневосточная государственная академия физической культуры»).

Временное изменение режима занятий возможно только на основании приказа директора.

Организация образовательного процесса в «ДЮСШ» регламентируется учебным планом, годовым календарным графиком, расписанием учебных занятий. Изменения в расписании допускаются по производственной необходимости (больничный лист, курсовая подготовка, участие в семинарах, мероприятиях и т.д.) и по приказу директора в случаях объявления карантина, приостановления образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха.

Контрольные испытания проводятся в начале учебного года (сентябрь-октябрь) при приеме в «ДЮСШ» обучающихся, желающих заниматься спортом, промежуточные – январь, а переводные - по завершении учебного года (май-июнь).

Продолжительность академического часа для обучающихся составляет 45 минут. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности, базового уровня сложности, начальной подготовки по программам спортивной подготовки не превышает двух академических часов, в группах углубленного уровня сложности и тренировочных группах спортивной подготовки - трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия и общее количество учебно-тренировочных (тренировочных) занятий в неделю (недельная учебно-тренировочная или тренировочная нагрузка обучающихся) не должны превышать пределов, установленных СанПиН и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Начало учебного года начинается с 1 сентября (если это число приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день). Продолжительность учебного года по общеразвивающим программам 36 учебных недель, по предпрофессиональным программам 45 учебных недель, по программам спортивной подготовки – 52 учебных недели. Окончание учебного года по общеразвивающим программам - 31 мая, по предпрофессиональным программам – 12 июля, по программам спортивной подготовки - 31 августа.

Продолжительность учебной недели - 6 дней. С разрешения администрации учебно-тренировочные и тренировочные занятия по программам спортивной подготовки в Учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги в соответствии с каникулярным планом за счет проведения соревнований, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий, также Учреждение организует и проводит спортивно-оздоровительные лагеря, спортивные сборы для обучающихся по всем культивируемым видам спорта. Летний спортивно-оздоровительный период длится 21 день (ежегодно с 1 июня).

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий до 21.00 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

В воскресные дни, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Спортивная школа работает с 8-00 до 20-00. Между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) и посещением МБОУ ДО «ДЮСШ» должен быть перерыв для отдыха не менее часа. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием.

Расписание учебных занятий составляется администрацией «ДЮСШ» по представлению предложений педагогических работников, с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, с учетом возрастных особенностей развития детей и санитарно-гигиенических норм. Расписание утверждает директор. Внесение изменений в расписание тренировок допускается по производственной необходимости (больничный лист, курсовая переподготовка, участие в семинарах и мероприятиях и др.), а также в случаях объявления карантина, приостановления образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха и др. только по приказу директора. Запрещается производить замену занятий по договоренности между тренерами-преподавателями и тренерами. Перенос занятий, изменение расписания производится только с разрешения администрации «ДЮСШ».

В период школьных каникул занятия в группах спортивной подготовки могут проводиться по специальному расписанию. В весенний и осенний периоды, если позволяет температурный режим воздуха, занятия могут проводиться на стадионах.

Организацию образовательного процесса осуществляют тренеры-преподаватели и тренеры по спортивной подготовке, в соответствии с перечнем обязанностей, установленных «Должностной инструкцией».

Время начала работы тренера-преподавателя и тренера – за 15 минут до начала своего первого занятия. Тренерам-преподавателям и тренерам запрещается впускать на места проведения занятий посторонних лиц (в том числе и родителей или законных представителей) без предварительного разрешения директора «ДЮСШ», а в случае его отсутствия – заместителя директора «ДЮСШ».

Тренерам-преподавателям, тренерам запрещается вести прием родителей во время проведения занятий. Встречи тренеров-преподавателей, тренеров с родителями обучающихся или законных представителей, осуществляются в перерывах или по предварительной договоренности. Прием родителей (законных представителей) директором «ДЮСШ» осуществляется ежедневно с 8-00 до 17-00. Запрещается отпускать учащихся с проводимых занятий на различные мероприятия без письменного (или телефонного) согласования с родителями (законными представителями) учащихся. Запрещается отпускать учащихся с занятия раньше времени окончания тренировки.

После окончания занятия тренер-преподаватель, тренер, выводит детей группы в раздевалку и присутствует там до ухода из здания всех обучающихся. Проведение с детьми экскурсий, походов, выездов на соревнования и на различные мероприятия разрешается только после издания соответствующего приказа директора «ДЮСШ», росписи учащихся в журналах по технике безопасности. Ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении подобных мероприятий несет тренер-преподаватель, который назначен ответственным приказом директора.

Выход на работу тренера-преподавателя (тренера) или любого работника «ДЮСШ» после болезни возможен только по предъявлению директору больничного листа.

Всем тренерам-преподавателям (тренерам) при ведении журнала учета групповых занятий спортивной школы следует руководствоваться Положением «О журнале учета групповых занятий в МБОУ ДО «ДЮСШ». Внесение изменений в журналы (зачисление и выбытие учащихся) производить по приказу директора «ДЮСШ».

Работа сотрудников в выходные и праздничные дни осуществляется в соответствии со статьями 111, 112 Трудового Кодекса Российской Федерации и регламентируется приказом директора «ДЮСШ».

В период осенних, зимних, весенних и летних каникул тренеры-преподаватели (тренеры) работают согласно утвержденному плану работы, графиками работ с указанием видов деятельности, которую будет выполнять педагог на каникулах. В этот период он может привлекаться к педагогической, методической, организационной работе, связанной с реализацией образовательной программы в пределах установленного ему объема учебной нагрузки (педагогической работы).

Продолжительность образовательного процесса в соответствии с образовательной программой:

1. Дополнительная общеразвивающая образовательная программа: - спортивно-оздоровительный этап - срок обучения - весь период.

2. Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа: - базовый уровень сложности - срок обучения 6 лет; - углубленный уровень сложности - срок обучения 2 года. МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам

специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

3. Программа спортивной подготовки: этап начальной подготовки - срок обучения 3 года; тренировочный этап - срок обучения 4 – 5 лет в зависимости от вида спорта.

Наполняемость учебных групп «ДЮСШ» и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется в соответствии с приказом Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и приказом Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», с учетом техники безопасности и в соответствии с учебной программой, приказом Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», письма Минспорта России от 12.05.2014г. №2ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки» и Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта.

Сроки обучения по программам определяются разработанными дополнительными общеобразовательными программами спортивной направленности и программами спортивной подготовки.

Наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки занимающихся в академических часах

Общеразвивающие программы

год обучения	минимальный возраст для зачисления	максимальный возраст для зачисления	количество обучающихся в группе	недельная нагрузка в часах	
1, 2, 3	7	18	15-20	4	прирост показателей ОФП

Предпрофессиональные программы

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Оптимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Периодичность контроля
стартовая диагностика при поступлении в «ДЮСШ»					
Базовый	1	7-8	10-20	6	Тестирование по

уровень сложности	2	8-9	10-20	6	ОФП январь-май
	3	9-10	10-20	8	
	4	10-11	10-20	8	- Тестирование по ОФП (январь-май) - участие в соревнованиях (в течение года)
	5	11-12	8-15	10	
	6	12-13	8-15	10	
Углубленный уровень сложности	1-й	13-14	5-12	12	- Тестирование по ОФП, СФП (октябрь, май) - участие в соревнованиях (в течение года)
	2-й	14-15	5-12	12	
	3-й	15-16	5-12	14	Выполнение разрядных нормативов (май)
	4-й	16-18	5-12	14	

Спортивная подготовка

Спортивная борьба

	Группы						
	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4
Минимальный возраст для зачисления	9-10	10-11	11-12	12-13	14-15	15-16	17-18
Часовая нагрузка в неделю	6	9	9	12	12	14	16
Наполняемость групп	12-15			10-12			
Оплата за одного занимающегося	2%	4%	4%	5%	5%	9%	9%
Требования по спортивной подготовке	Выполнение нормативов по ОФП, без разряда	Выполнение нормативов по ОФП, юношеские разряды		Выполнение нормативов по ОФП, СФП, 14 ТТП, юношеские разряды		Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, юношеские разряды, 1-ый взрослый разряд	
Участие в соревнованиях/%	0,5-1	1-2		3-5		3-6	
Соревновательных схваток	8-12			14-38			

Футбол

	Группы							
	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Минимальный	7-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-16	16-18

возраст для зачисления								
Часовая нагрузка в неделю	6	9	9	12	12	16	16	16
Наполняемость групп	12-14			12-14				
Оплата за одного занимающегося	2%	3%	3%	4%	4%	7%	7%	7%
Требования по спортивной подготовке	Выполнить контрольно-нормативные требования программы			III юношеский разряд	II юношеский разряд	I юношеский разряд	III спортивный разряд	III спортивный разряд
Участие в соревнованиях/%	4-6			5-8				

Лыжные гонки

	Группы							
	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Минимальный возраст для зачисления	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-18
Часовая нагрузка в неделю	6	9	9	12	14	14	16	18
Наполняемость групп	12-15			10-12				
Оплата за одного занимающегося	2%	4%	4%	5%	5%	9%	9%	9%
Требования по спортивной подготовке	выполнение нормативов по ОФП и СФП			выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП (техническая программа), СП (соревновательная практика)				
Участие в соревнованиях/%	0,5-1	1-3		3-4		5-6		

Настольный теннис

	Группы						
	НП-1	НП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Минимальный возраст для зачисления	7-8	8-9	9-10	11-12	13-14	15-16	16-18
Часовая нагрузка в неделю	6	9	12	12	14	14	16
Наполняемость групп	10-16		8-10				
Оплата за одного занимающегося	2%	4%	5%	5%	9%	9%	9%
Требования по спортивной подготовке	выполнение нормативов по ОФП и СФП		выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП (техническая программа), СП (соревновательная практика)				
Участие в соревнованиях/%	4%		9%				