

Принято  
на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «СШ № 3 им.  
А.А. Лопатина»  
протокол № 2  
от «29» мая 2023 г.

Утверждено  
Директор МБУ ДО «СШ № 3 им.  
А.А. Лопатина»  
\_\_\_\_\_  
С.Ю. Шамшуров  
«29» мая 2023 г.

Режим занятий обучающихся в  
Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования  
«Спортивная школа № 3 имени Почетного гражданина города Нижний  
Тагил Александра Александровича Лопатина»

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Ведется в соответствии с утвержденным расписанием учебно-тренировочных занятий.

Дополнительные общеразвивающие программы рассчитываются на 46 недель в год.

Организация занятий по Программам осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Срок реализации программ составляет 1 год.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки рассчитываются на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с образовательной программой.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение в спортивно-оздоровительных группах.

#### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-45	6-10	2-4	1-2

2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-24	18-26	10-16	10-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-7	6-10	7-11
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	50-60	59-69	61-71
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	6-8	7-9	7-9

В рамках образовательного процесса в Учреждении могут быть организованы учебно-тренировочные сборы по видам спорта, как на спортивных объектах Учреждения, так и выездные мероприятия, а также лагерь с дневным пребыванием детей и подростков в каникулярный период и выезд в загородный оздоровительный лагерь.