

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

Принято
на заседании педагогического
совета МБОУДО «СШ № 2»
протокол № 1 от 26.03.2025 г.



О.И. Прокопьева

**ПОЛОЖЕНИЕ
О режиме занятий обучающихся
МБОУДО «СШ № 2»**

1. Спортивный сезон в МБОУДО «СШ № 2» г. Липецка (далее – Учреждение) начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Если 1 сентября приходится на выходной день, то в этом случае спортивный сезон начинается в первый, следующий за ним рабочий день. Для групп СШ № 2 спортивный сезон составляет 46 недель в условиях Спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся.

2. В соответствии с годовым календарным учебным графиком продолжительность учебного года осуществляется из расчета: 52 недели.

3. Обучение проводится в две смены.

4. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 08.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для спортсменов в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

5. Максимально допустимая нагрузка в течение дня составляет:

- На спортивно - оздоровительном этапе два академических часа.
- На этапе начальной подготовки два академических часа
- На учебно-тренировочном этапе три академических часа
- На этапе спортивного совершенствования четыре академических часа.
- Суммарная нагрузка в день при двух тренировках не может быть больше 8 часов.

6. Занятия в Учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

7. Режим учебно-тренировочных занятий соответствует этапу подготовки и устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению тренеров-преподавателей с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно - гигиенических норм.

8. В Учреждении продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю не может превышать:

- 4,5 часа на спортивно - оздоровительном этапе;
- 8 часов на этапе начальной подготовки;
- 18 часов на учебно-тренировочном этапе;
- 24 часа на этапе спортивного совершенствования.

9. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

10. Возраст зачисления в группы, наполняемость, количество часов на этапах подготовки согласно Приложения № 1.

11. Необходимые разрядные требования для перевода на следующий этап подготовки согласно Приложения № 2.

Приложение № 1

Вид спорта	Этап спортивной подготовки	Кол - во часов в неделю	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
волейбол	сог	4,5	7 - 17	15 – 20
	НП - 1	6	8 - 9	14 - 17
	НП - 2	6	9 – 10	14 - 15
	НП - 3	8	10 – 11	14 - 15
	ТЭ - 1	10	11 – 13	12 – 15
	ТЭ - 2	10	12 – 14	12 – 15
	ТЭ - 3	12	13 – 15	12 – 15
	ТЭ - 4	12	14 – 16	12 – 14
	ТЭ - 5	12	15 – 17	12 – 14
	ЭССМ	24	14	6-12
баскетбол	сог	4,5	7 - 17	15 – 20
	НП - 1	6	8 - 9	15 - 17

НП - 2	6	9 – 10	15
НП - 3	6	10 - 11	15
ТЭ - 1	8	11 - 13	12 – 15
ТЭ - 2	10	12 - 14	12 – 15
ТЭ - 3	10	13 - 15	12 – 15
ТЭ - 4	12	14 - 16	12 – 14
ТЭ - 5	12	15 - 17	12 - 14

* - разрешить зачисление детям 7-ми лет в группы по волейболу начальной подготовки первого года обучения решением педагогического совета, при условии сдачи вступительных контрольных нормативов и отсутствия медицинских противопоказаний (в индивидуальном порядке, в связи с отсутствием групп данного возраста, несовпадению времени тренировок, одаренности ребенка, и т. д.)

** - разрешить, в исключительных случаях, решением педагогического совета, отклонение в возрастном диапазоне группы сроком на 1 год с условием последующего приведения в соответствие требованиям этапа подготовки.

*** - разрешить зачисление детей 10-ти лет в группы учебно-тренировочного этапа первого года обучения решением педагогического совета, при условии сдачи контрольных нормативов, отсутствия медицинских противопоказаний (для продолжения занятий по начатой программе, в связи с отсутствием групп данного возраста, несовпадению времени тренировок, одаренности ребенка, производственным и другим причинам).

Приложение № 2.

Необходимые разрядные требования для перевода на следующий этап подготовки

Наименование этапа	Разрядные требования	Необходимый процент обучающихся — разрядников в группе
ТЭ - 3	Третий юношеский спортивный разряд Второй юношеский спортивный разряд Первый юношеский спортивный разряд Третий спортивный разряд Второй спортивный разряд	50%
ТЭ - 4	Третий юношеский спортивный разряд Второй юношеский спортивный разряд Первый юношеский спортивный разряд Третий спортивный разряд Второй спортивный разряд	50%
ТЭ - 5	Третий юношеский спортивный разряд Второй юношеский спортивный разряд Первый юношеский спортивный разряд Третий спортивный разряд Второй спортивный разряд	50%
ЭССМ	I спортивный разряд	100%