Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

 «Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису имени А.С. Николаева»

Сорочинского городского округа Оренбургской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«СШОР по настольному теннису имени А.С. Николаева»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Шагалина

Приказ №78 от «03» февраля 2023г.

ПРИНЯТО

 На тренерско-педагогическом

 совете МБУДО

«СШОР по настольному теннису

имени А.С. Николаева»

Протокол № 02

от «02» февраля 2023г.



**Локальный нормативный акт**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о режиме учебно-тренировочных занятий**

****

**1.Общие положения**

 1.1. Положение о режиме учебно-тренировочных занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису имени А.С. Николаева» Сорочинского городского округа Оренбургской области (далее – Учреждение) разработано на основе следующих документов:

- Конституции Российской Федерации, принятой всенародным голосованием 12.12.1993 (в редакции последних изменений);

- ФЗ Российской Федерации » от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации, с изменениями;

- ФЗ Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с изменениями;

- ФЗ Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 884 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»;

- Устав Учреждения.

1.2. Режим работы Учреждения определяется приказом директора в начале учебно-тренировочного года.

1.3. Временное изменение режима работы возможно только на основании приказов по Учреждению.

### 2. Организация учебно-тренировочного процесса.

Организация учебно-тренировочного процесса в Учреждениирегламентируется учебно-тренировочным планом, разрабатываемым Учреждением самостоятельно в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по настольному теннису, Федеральным государственным стандартом по настольному теннису, годовым календарным планом, расписанием учебно-тренировочных занятий, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

*2.1. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:*

* - групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* - учебно-тренировочные мероприятия;
* - участие в спортивных соревнованиях;
* - инструкторская и судейская практика;
* - работа по индивидуальным планам;
* - медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
* - система контроля.

Типы учебно-тренировочных занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

*2.2. Продолжительность учебно-тренировочного года.*

Учебно-тренировочный год начинается 1 января и заканчивается 31 декабря. При совпадении 1 января и выходного дня (воскресенья), учебно-тренировочный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

Продолжительность учебно-тренировочного года:

- для СОГ - 36 недель;

- для ГНП, УТГ, ГСС и ГВСМ - 52 недели (46 недель в режиме работы школы, 6 недель в режиме оздоровительного лагеря, или УТС, или по индивидуальным планам подготовки).

*2.3. Регламентирование учебно-тренировочного процесса на неделю.*

Продолжительность рабочей недели в Учреждении составляет 6 дней.

Один день выходной, согласно расписания учебно-тренировочных занятий, в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки и этапу спортивной подготовки.

Занятия с обучающимися могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни, каникулярные и праздничные дни.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Период обучения (лет) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) |
| Спортивно-оздоровительный | без ограничений | до 6\* |
| Начальной подготовки | первый год | 4,5-6 |
| второй год | 6-8 |
| Учебно-тренировочный | до 3 лет | 12-14 |
| свыше 3 лет  | 16-18 |
| Совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 20-24 |
| Высшего спортивного мастерства | без ограничений | 24-32 |

\*В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата обучающихся, максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового учебно-тренировочного объема.

*2.4. Регламентирование учебно-тренировочного процесса на день.*

Начало учебно-тренировочных занятий в Учреждении в 08.00 часов, окончание учебно-тренировочных занятий с детьми и подростками не позднее 20.00 часа, согласно расписания учебно-тренировочных занятий. Для спортсменов в возрасте от 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

 Продолжительность учебно-тренировочного занятия исчисляется в астрономических часах. Один астрономический час для обучающихся дошкольного возраста составляет 30 минут; для обучающихся школьного возраста и старше - 60 минут.

После 30-45 мин. занятий предоставляется перерыв, не менее 10 мин для отдыха обучающихся и проветривания помещения.

При этом сам учебно-тренировочный процесс продолжается, в данное время входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия по дополнительной образовательной программе исчисляется в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов; на УТЭ – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы на оздоровительном этапе не должна превышать двух академических часов. Количество и продолжительность тренировок в неделю может изменяться согласно расписания.

 Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих учебно-тренировочных сборов по подготовке к международным, всероссийским соревнованиям, матчевым встречам и международным турнирам продолжительностью до 100 дней для выявления и подготовки перспективных спортсменов, кандидатов в муниципальные, региональные сборные команды и до 250 дней для подготовки спортсменов, включенных в составы сборных команд Российской Федерации.

Учреждение для подготовки обучающихся в личных и командных видах спортивных дисциплин, в том числе по игровым видам спорта, проводит учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 14 дней к соревнованиям регионального уровней и до 18-21 дней к всероссийским и международным соревнованиям.