

Министерство спорта Нижегородской области

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ПРЫЖКАМ НА ЛЫЖАХ
С ТРАМПЛИНА И ЛЫЖНОМУ ДВОЕБОРЬЮ ИМЕНИ Г.Ю.НАПАЛКОВА»**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
ГАОУ ДО НОСШОР имени
Г.Ю.Напалкова
(Протокол от «30» декабря 2025 г.№ 7)

УТВЕРЖДЕНО:

приказом ГАОУ ДО НОСШОР
имени Г.Ю.Напалкова
от «30» декабря 2025 г. № 75-с

**Положение
о режиме занятий обучающихся в ГАОУ ДО НОСШОР имени
Г.Ю.Напалкова**

1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся ГАОУ ДО НОСШОР имени Г.Ю.Напалкова (далее соответственно—Учреждение, Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629;
- Особенности организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 сентября 2020 г. № 28;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2;
- Санитарными правилами и нормами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом Учреждения.

1.2. Настоящее Положение разработано в целях регламентирования образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса в соответствие с действующим законодательством и иными нормативно-правовыми документами и определяет порядок организации образовательного процесса в Учреждении в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами.

1.3. Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется Уставом Учреждения, настоящим Положением и иными локальными нормативными актами Учреждения, в том числе дополнительными образовательными программами, а также календарным учебно-тренировочным графиком, расписаниями занятий, индивидуальными учебными планами.

2. Режим образовательного процесса

2.1. Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина», по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжное двоеборье», дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по общефизической подготовки с элементами лыжного двоеборья и дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по общефизической подготовки с элементами прыжков на лыжах с трамплина) проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-

тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации проведения промежуточной аттестации.

Срок начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

Срок начала учебно-тренировочного процесса - 1 января.

Окончание учебного года – 31 декабря.

2.2. Продолжительность учебного года:

- для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки – 52 недели;
- для дополнительных образовательных общеразвивающих программ – 42 недели.

2.3. Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется дополнительными образовательными программами.

2.4. Учебно-тренировочный процесс проводится Учреждением в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

2.5. Продолжительность учебной недели устанавливается в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки и объема соревновательной деятельности в пределах рабочей недели тренера-преподавателя.

2.6. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

2.6.1. формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам подготовки;

2.6.2. учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;

2.6.3. определяет максимальную наполняемость групп

– на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, не превышающую двукратного количества обучающихся, определенного в нормативно-правовых актах в сфере физической культуры и спорта и образования.

– на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

2.7. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- Не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- Не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.8. Занятия проводятся по группам или индивидуально.

2.9. Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

3. Режим занятий

3.1. Начало занятий:

Начало учебно-тренировочных занятий: согласно утвержденного учебного расписания, но не ранее 8:00.

Окончание занятий: согласно расписания, не позднее 19:30 для обучающихся в возрасте до 7 лет, не позднее 20:00 для обучающихся 7 – 15 лет. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00.

Продолжительность учебной недели: шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапам подготовки).

Продолжительность астрономического часа в Учреждении составляет 60 мин, продолжительность академического часа – 45 минут.

3.1.1. Обучающиеся должны приходить на занятия не позднее, чем за 10-15 минут до их начала.

3.2. В Учреждении устанавливается следующий режим занятий по дополнительным образовательным программам:

3.2.1. По виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 6 академических часов в неделю (продолжительность учебно-тренировочного занятия не более 2 академических часов);

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5-6 часов в неделю (продолжительность учебно-тренировочного занятия не более 2 часов);

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 6-8 часов в неделю (продолжительность учебно-тренировочного занятия не более 2 часов);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 10-12 часов в неделю (продолжительность учебно-тренировочного занятия не более 3 часов);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения 12-18 часов в неделю (продолжительность учебно-тренировочного занятия не более 3 часов);

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 20 - 24 часа в неделю (продолжительность учебно-тренировочного занятия не более 4 часов);

- на этапе высшего спортивного мастерства – 24-32 часа в неделю (продолжительность учебно-тренировочного занятия не более 4 часов);

3.2.2. по виду спорта «лыжное двоеборье»

- на спортивно-оздоровительном этапе - 6 академических часов в неделю (продолжительность учебно-тренировочного занятия не более 2 академических часов);

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5-6 часов в неделю (продолжительность учебно-тренировочного занятия не более 2 часов);

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 6-8 часов в неделю (продолжительность учебно-тренировочного занятия не более 2 часов);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 10-16 часов в неделю (продолжительность учебно-тренировочного занятия не более 3 часов);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения 16-18 часов в неделю (продолжительность учебно-тренировочного занятия не более 3 часов);

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 20-24 часа в неделю (продолжительность учебно-тренировочного занятия не более 4 часов);

- на этапе высшего спортивного мастерства—24-32 часа в неделю (продолжительность учебно-тренировочного занятия не более 4 часов);

3.3. В период каникул для обеспечения непрерывности освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а так же может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых Учреждением.

4. Заключительные положения

4.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения и действует бессрочно.

4.2. Все изменения и (или) дополнения в настоящее Положение вносятся на основании распорядительного акта Учреждения.

4.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

4.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.