



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Корё» по тхэквондо» города Челябинска

454112, г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, д. 27Ж
тел./факс (351) 263-93-14; (351) 214-07-06. E-mail: koryoclub@mail.ru
ОКПО 74218499, ОГРН 1047424554440, ИНН / КПП 7453140305 / 744801001

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

МБУДО СШОР «Корё»

г. Челябинска

(протокол от 15.01.2026 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МБУДО СШОР «Корё»

г. Челябинска

от 15.01.2026 г. № 15/01-01-ОД

ПОЛОЖЕНИЕ о режиме занятий обучающихся

г. Челябинск, 2026

1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся (далее — Положение) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Корё» по тхэквондо» города Челябинска (далее – учреждение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 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 РФ от 28.09.2020 № 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 РФ от 28.01.2021 № 2;
- Уставом учреждения.

1.2. Настоящее Положение разработано в целях регламентирования образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса в соответствии 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 дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по тхэквондо (включающей в себя годовой учебно-тренировочный план, план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, планы инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств), а также расписанием занятий, индивидуальными учебными планами.

2. Режим образовательного процесса

2.1. Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

2.2 Учебный год в учреждении начинается 1 января и заканчивается 31 декабря.

2.3 Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- самостоятельная работа;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

2.4 Продолжительность учебного года – 52 недели. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время: обучение осуществляется как непосредственно в условиях учреждения, так и в форме самостоятельных занятий, занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе в условиях спортивно-оздоровительных лагерей (каникулярное время, время периода отпусков тренерско-преподавательского состава).

2.5 Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, разработанной с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, принятой в соответствии с порядком, установленным уставом учреждения.

2.6 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 более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

2.7 Продолжительность учебной недели устанавливается в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки и объема соревновательной деятельности в пределах рабочей недели тренера-преподавателя. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

2.8 Занятия могут проводиться по группам, подгруппам или индивидуально.

2.9 При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по годам обучения и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других физкультурно-спортивных организаций и организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения соблюдения требований безопасности.

2.11 Учреждение объединяет (при необходимости) 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: согласно утвержденному расписанию занятий, не ранее 8.00 часов утра. Окончание занятий: согласно расписанию, не позднее 20.00 для обучающихся 7-11 лет, не позднее 21.00 для обучающихся 12 – 15 лет. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.30.

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

3.3 В учреждении устанавливается следующий режим учебно-тренировочных занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в группе :

- на этапе начальной подготовки до года обучения (пхумсэ) – 3,5 часов в неделю;
- на этапе начальной подготовки свыше года обучения (пхумсэ) – 4,5 часа в неделю;
- на этапе начальной подготовки свыше года обучения (керуги) – 6 часа в неделю;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 7,5 часов в неделю;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения -9,5 часов в неделю;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 12 часов в неделю;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 14 часа в неделю.

3.4 Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из астрономического часа 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 один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

3.5 В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья обучающихся могут вводиться перерывы после 45 минут учебно-тренировочного занятия. Возможно введение перерывов для отдыха, занимающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего учебно-тренировочного процесса в целом, при этом не должны быть превышены временные ограничения занятия до перерыва, установленные в зависимости от возраста обучающегося в настоящем пункте.

3.6 В период каникул для обеспечения непрерывности освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно - тренировочных мероприятиях, проводимых учреждением.

4. Заключительные положения

4.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом учреждения, принято в порядке, предусмотренном Уставом учреждения и действует бессрочно.

4.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, предусмотренном уставом учреждения для принятия Положения, и вступают в силу с даты утверждения директором 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 установленные им нормы.