



**МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**
государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение Ставропольского края
«Ставропольское училище олимпийского
резерва (техникум)» (СУОР)

УТВЕРЖДАЮ
Директор СУОР

С.Н. Асадчев
2022г.

« 29 »

08

ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме занятий обучающихся СУОР

1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Ставропольского края «Ставропольское училище олимпийского резерва (техникум)» (далее СУОР) разработано в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федеральным Законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 физическая культура от 11 августа 2014 г. № 976, санитарными правилами СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. N 28 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

2. Распорядок дня обучающихся СУОР

Распорядок дня обучающихся СУОР осуществляется в две смены.

	1 смена	2 смена
подъем	7-00	7-00
построение, поднятие флага РФ, исполнение гимна России	по понедельникам 7.15-7.35	по понедельникам 7.15-7.35
завтрак	по понедельникам 7.35-8.15 вторник-суббота 7-15-8.15 воскресенье 8.00-9.00	по понедельникам 7.35-8.15 вторник-суббота 7-15-8.15 воскресенье 8.00-9.00
первая тренировка	8.15-10.15	9.00-11.00
учебные занятия	10.45-12.20	-----

обед	12.20-12.45	11.30-12.20
учебные занятия	12.45-16.00	12.45-16.00
полдник	16.00-16.20	16.00-16.20
учебные занятия		16.20-17.55
вторая тренировка	16.30-18.00	18.00-19.30
ужин	19.00-19.30	19.30-20.00
самоподготовка, кружки	20.00-21.00	20.00-21.00
второй ужин	21.00-21.30	21.00-21.30
проверка присутствующих в общежитии	21.30-22.00	21.30-22.00
подготовка к отбою	22.00-22.30	22.00-22.30
отбой	22.30	22.30

3. Режим занятий обучающихся во время образовательного процесса

3.1. Учебный год в СУОР для обучающихся по очной форме начинается 1 сентября, по заочной форме- 1 октября. Если этот день приходится на выходной день, учебный год начинается на следующий за выходным днем рабочий день.

3.2. Продолжительность учебного года определяется календарным графиком учебного процесса и учебным планом специальности 49.02.01-физическая культура.

3.3. Максимальный объем учебной нагрузки обучающегося составляет 54 академических часа в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной учебной нагрузки. Максимальный объем аудиторной учебной нагрузки по очной форме обучения составляет 36 академических часов в неделю. Максимальный объем аудиторной учебной нагрузки в год по заочной форме обучения составляет 160 академических часов.

3.4. Общая продолжительность каникул в учебном году должна составлять 8-11 недель, том числе не менее 2-х недель в зимний период.

3.5. СУОР работает по 6-ти дневной рабочей неделе.

3.6. Учебные занятия проводятся в две смены. Первая смена с 10.45 до 16.00, вторая смена с 12.45 до 17.55.

3.7. Для всех видов учебных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 мин. Занятия проводятся в школе в форме уроков, в СПО в форме пары двух академических часов с перерывом между ними 5 мин. Перерыв между уроками и парами 5 мин. Предусмотрены большие перерывы в 12.25 (20 мин.) и 16.00 (20 мин.)

3.8. О начале и окончании каждого урока учителя (преподаватели) и обучающиеся оповещаются звонком. Расписание звонков утверждается ежегодно директором СУОР.

4. Режим занятий обучающихся во время тренировочного процесса

4.1. В СУОР спортивная подготовка обучающихся осуществляется в непрерывном (круглогодичном) режиме. СУОР реализует программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по базовым видам спорта. Базовыми видами спорта в СУОР являются: баскетбол, гандбол (жен), футбол, бокс, легкая атлетика, спортивная борьба.

4.2. Спортивная подготовка ведется на основе программ спортивной подготовки, разрабатываемых и утверждаемых СУОР, в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки.

4.3. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 2) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 3) этап высшего спортивного мастерства.

4.4. Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми СУОР, в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки.

4.5. СУОР обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки. Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной тренировки и устанавливаются СУОР для каждого вида спорта.

4.6. Тренировочный процесс в СУОР ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

4.7. Для создания условий отбора наиболее перспективных юных спортсменов СУОР организует просмотрные тренировочные мероприятия переменного состава спортсменов-кандидатов общим сроком до 60 дней в году на 1 человека. На период нахождения на тренировочных мероприятиях спортсмены-кандидаты зачисляются приказом директора в СУОР на просмотр.

4.8. Требования к наполняемости групп и максимальный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливаются Федеральными стандартами спортивной подготовки.

4.9. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

4.10. Расписание тренировочных занятий утверждается директором СУОР после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в СУОР и в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Лист согласования
Положение о режиме занятий обучающихся СУОР
наименование документа

Положение разработано:

Заместителем директора по МР _____ Л.А. Соколовой

Согласовано:

Заместитель директора по СР _____ Г.П. Иванов

Заместитель директора по УВР _____ С.П. Шестакова

Старший воспитатель _____ Т.Ф. Бушева

Начальник юридического отдела _____ И.В. Малоокова

Рассмотрено и принято

на заседании педагогического совета СУОР протокол от 26.08.2022г. № 1

Рассмотрено и принято на совместном заседании Совета обучающихся СУОР
и Совета родителей протокол от 26.08.2022г.

Председатель Совета обучающихся _____ А.М. Пенькова

Председатель Совета родителей _____ О.С. Лютикова