

**МИНИСТРЕСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Краснодарского края Спортивная школа олимпийского резерва  
«Центр спортивных единоборств «РУБЕЖ»  
(ГБУ ДО КК СШОР «Центр спортивных единоборств «РУБЕЖ»)

**П Р И К А З**

« 31 » 05 2024 год

№ 168 /1

ст. Динская

**О режиме занятий обучающихся**

В целях организации режима занятий обучающихся в учреждении, создания условий для повышения спортивного мастерства спортсменов и работы сотрудников ГБУ ДО КК СШОР «Центр спортивных единоборств «Рубеж», в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», раздел Ш, У, VI, и в соответствии дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по видам спорта «дзюдо», «самбо», «рукопашный бой», «смешанные боевые единоборства (ММА)», «бокс» п р и к а з ы в а ю:

1. Учебно-тренировочные занятия в учреждении проводить круглогодично, согласно расписанию и исчислять в астрономических часах в соответствии с этапами спортивной подготовки.

2. Установить на 2024 учебно-тренировочный год и последующие годы недельный режим учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта:

2.1. «дзюдо»;

Этап спортивной подготовки	Период спортивной подготовки	Объем учебно-тренировочной работы в астрономических часах
Этап начальной подготовки	первого года обучения	4,5
	второго года обучения	6
	третьего года обучения	6
	четвертого года обучения	8
Учебно-тренировочный этап	первого года обучения	10
	второго года обучения	12

(этап спортивной специализации)	третьего года обучения	14
	четвертого года обучения	16
	пятого года обучения	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	20
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	24

### 2.2. «самбо»;

Этап спортивной подготовки	Период спортивной подготовки	Объем учебно-тренировочной работы в астрономических часах
Этап начальной подготовки	первого года обучения	4,5
	второго года обучения	6
	третьего года обучения	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	первого года обучения	8
	второго года обучения	10
	третьего года обучения	12
	четвертого года обучения	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	18
	свыше года	22
Этап высшего спортивного мастерства	до года	22
	свыше года	32

### 2.3. «рукопашный бой»;

Этап спортивной подготовки	Период спортивной подготовки	Объем учебно-тренировочной работы в астрономических часах
Этап начальной подготовки	первого года обучения	4,5
	второго года обучения	6
	третьего года обучения	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	первого года обучения	8
	второго года обучения	10
	третьего года обучения	12
	четвертого года обучения	16
	пятого года обучения	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	18
	свыше года	22
Этап высшего спортивного мастерства	до года	22
	свыше года	32

2.4. «смешанные боевые единоборства (ММА)»;

Этап спортивной подготовки	Период спортивной подготовки	Объем учебно-тренировочной работы в астрономических часах
Этап начальной подготовки	первого года обучения	4,5
	второго года обучения	6
	третьего года обучения	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	первого года обучения	8
	второго года обучения	9
	третьего года обучения	10
	четвертого года обучения	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	16
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	20

2.5 «боксе»

Этап спортивной подготовки	Период спортивной подготовки	Объем учебно-тренировочной работы в астрономических часах
Этап начальной подготовки	первого года обучения	4,5
	второго года обучения	6
	третьего года обучения	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	первого года обучения	10
	второго года обучения	12
	третьего года обучения	14
	четвертого года обучения	16
	пятого года обучения	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	20
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	24

Директор



С.С. Хандожко