



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва Кировского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб)**

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб  
Протокол от « 10 » октября 2023 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор**

**ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб**

**Ю.И. Нестеров**

**Приказ № 96 от « 10 » октября 2023 г.**

**Положение о режиме занятий обучающихся  
ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб**

Санкт-Петербург  
2023

## 1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва Кировского района Санкт-Петербурга (далее – Положение) (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»;
- приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

1.2. Настоящее Положение регулирует режим занятий и организацию учебно-тренировочного процесса по реализуемым дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

1.3. Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется Уставом Учреждения, настоящим Положением и иными локальными нормативными актами Учреждения, в том числе дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта, включающими в себя:

- годовой учебно-тренировочный план,
- календарный план воспитательной работы,
- 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 регулируется расписаниями занятий, индивидуальными планами спортивной подготовки.

## 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 01 сентября и заканчивается 31 августа (сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся).

2.3. Продолжительность учебного года – 52 недели.

2.4. Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта.

2.5. 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.

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

В выходные и праздничные дни Учреждение работает в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий в рамках трудового законодательства Российской Федерации и Санкт-Петербурга.

2.7. Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

2.8. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

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

- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

2.8.1. 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 требований по соблюдению техники безопасности.

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: согласно утвержденному расписанию занятий, не ранее 07:00 часов утра. Окончание занятий: согласно утвержденному расписанию, для обучающихся до 7 лет - не позднее 19:30, для обучающихся в возрасте от 07 до 10 лет - не позднее 20:00, для обучающихся в возрасте от 10 до 18 лет - не позднее 21:00.

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

3.2. Расписание занятий утверждается директором Учреждения с учетом наиболее благоприятного режима учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

3.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) 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.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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.

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

#### **4. Заключительные положения**

4.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

4.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме 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.

4.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».