

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

Рассмотрено и согласовано на
заседании тренерского совета
Протокол № 13
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 146 - О от 31.08.2023 г.
ГБУ ДО СШОР Колпинского района СПб
Директор _____ А.А. Рак



**ПОЛОЖЕНИЕ
О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург
2023

1. Общее положение

1.1. Настоящее Положение о внутреннем распорядке обучающихся (далее - Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007г. № 329-ФЗ; 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; Уставом Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва Колпинского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) и иными нормативными и локальными актами.

1.2. Настоящее Положение разработано в целях регламентирования учебно-тренировочного процесса в соответствии с действующим законодательством и иными нормативно-правовыми документами

2. Режим учебно-тренировочного 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. 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: начинается с 1 сентября для групп этапа начальной подготовки первого года обучения, начинающие спортивный сезон с осени, - 15 октября текущего года. Срок окончания учебно-тренировочного процесса: считается завершением обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

2.2. Продолжительность учебного года – 52 недели.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждения реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время: 46 недель обучение осуществляются непосредственно в условиях Учреждения и 6 недель (каникулярное время, время периода отпусков тренерско-преподавательского состава) – в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

2.3. Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, разработанными с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, принятыми в соответствии с порядком, установленным Уставом Учреждения.

2.4. Учебно-тренировочный процесс проводится в Учреждении 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. Учебно-тренировочная деятельность в Учреждения не осуществляется в нерабочие и праздничные дни, установленные нормативно-правовыми актами Российской Федерации.

2.6. Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

2.7. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждения:

- 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, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.7.1. 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, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.8. 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 8.00 часов утра и до 20.00. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часа.

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 дополнительной (ым) образовательной(ым) программе(ам) спортивной подготовки:

3.2.1. по виду спорта «конькобежный спорт»:

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 часа в неделю;
- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 6 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 10 - часов в неделю (занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения - 14 часов в неделю (занятия проводятся 3 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 20 часов в неделю (занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 3-4 часа каждое);
- на этапе высшего спортивного мастерства – 24 часа в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 4 часа каждое).

3.2.2. по виду спорта «лыжные гонки»:

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 часа в неделю;
- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 6 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 10 - часов в неделю (занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения - 16 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 часа каждое);

3.2.3. по виду спорта «фигурное катание на коньках»:

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 6 часа в неделю;
- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 12 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 14 - часов в неделю (занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения - 20 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 4 часа каждое);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 24 часов в неделю (занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 4 часа каждое);
- на этапе высшего спортивного мастерства – 28 часа в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 5 часа каждое).

•

3.2.4. по виду спорта «футбол»:

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 часа в неделю;
- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 6 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 10 - часов в неделю (занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения - 12 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 часа каждое);

3.3. 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.

3.4. 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. Принятие 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.