

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Невские Звезды»

ПРИНЯТО  
на заседании тренерского совета

"29" августа 2023 года,

протокол №1



## ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПБ ГБУ ДО СШОР "НЕВСКИЕ ЗВЕЗДЫ"

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва "Невские Звезды" (далее - Положение) устанавливает режим занятий обучающихся в СПб ГБУ ДО СШОР "Невские Звезды" (далее - Учреждение).

1.2. Положение разработано в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Конвенцией о правах ребёнка, Декларацией прав ребёнка, Федеральным законом от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14» от 27.10.2020 г. № 41, Федеральными стандартами спортивной подготовки, Уставом и иными локальными нормативными актами Учреждения.

1.3. Настоящее Положение действует в течение учебного года. Временное изменение режима занятий возможно только на основании приказа директора Учреждения.

1.4. Настоящее Положение регламентирует функционирование Учреждения в период организации образовательного процесса, каникул, летнего отдыха и оздоровления.

## **2. Цели и задачи**

Цель - создание условий для охраны здоровья обучающихся.

Задачи:

2.1. Упорядочение учебно-тренировочного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами.

2.2. Обеспечение конституционных прав обучающихся на образование и здоровьесбережение.

2.3. Проведение санитарно-гигиенических, профилактических, оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан Российской Федерации.

## **3. Режим занятий обучающихся во время организации образовательного процесса**

3.1. Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, расписанием тренировочных занятий, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

3.2. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся администрацией Учреждения по предоставлению предварительных расписаний педагогических работников, возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

3.3. Продолжительность учебного года:

- учебный год начинается 1 сентября;

- продолжительность учебного года равна 52 неделям в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

- занятия в Учреждении начинаются не ранее 08.00 утра и заканчиваются не позднее 20.00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

3.4. Учебно-тренировочные нагрузки для обучающихся определяются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, федеральными стандартами спортивной подготовки и учебным планом Учреждения.

3.5. Количество групп зависит от количества обучающихся, а также условий, созданных для осуществления образовательного процесса с учетом санитарных норм и правил, специфики вида спорта, проведения учебно-тренировочных занятий и действующего законодательства.

3.6. В Учреждения устанавливаются следующие особенности формирования групп, определения недельной тренировочной нагрузки (в астрономических часах - 60 минут) обучающихся и численный состав групп по видам спорта:

#### ТХЭКВОНДО

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю
Этап начальной подготовки	Первый год	12	24	6
	Второй год	12	24	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	8	16	10
	Второй год	8	16	12
	Третий год	8	16	14
	Четвертый год	8	16	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первый год	4	8	18
	Второй год	4	8	20
	Третий год	4	8	22
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	1	2	24

## БАСКЕТБОЛ

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю
Этап начальной подготовки	Первый год	15	30	6
	Второй год	15	30	6
	Третий год	15	30	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	12	24	10
	Второй год	12	24	12
	Третий год	12	24	14
	Четвертый год	12	24	15
	Пятый год	12	24	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первый год	6	12	18
	Второй год	6	12	20
	Третий год	6	12	22
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	4	8	24

## ВОЛЕЙБОЛ

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю
Этап начальной подготовки	Первый год	14	28	4,5
	Второй год	14	28	6
	Третий год	14	28	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	12	24	10
	Второй год	12	24	12
	Третий год	12	24	12
	Четвертый год	12	24	14
	Пятый год	12	24	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первый год	6	12	18
	Второй год	6	12	20
	Третий год	6	12	22
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	6	12	24

## ГОЛЬФ

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю
Этап начальной подготовки	Первый год	10	20	4,5
	Второй год	10	20	6
	Третий год	10	20	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	8	16	10
	Второй год	8	16	12
	Третий год	8	16	14
	Четвертый год	8	16	16
	Пятый год	8	16	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первый год	4	8	20
	Второй год	4	8	22
	Третий год	4	8	24
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	3	6	26

### АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю
Этап начальной подготовки	Первый год	12	24	4,5
	Второй год	12	24	6
	Третий год	12	24	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	5	10	8
	Второй год	5	10	9
	Третий год	5	10	10
	Четвертый год	5	10	12
	Пятый год	5	10	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первый год	2	4	16
	Второй год	2	4	16
	Третий год	2	4	18
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	1	2	20

## ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю
Этап начальной подготовки	Первый год	10	20	4,5
	Второй год	10	20	6
	Третий год	10	20	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	8	16	10
	Второй год	8	16	10
	Третий год	8	16	12
	Четвертый год	8	16	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первый год	4	8	18
	Второй год	4	8	18
	Третий год	4	8	20
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	2	4	22



## ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю
Этап начальной подготовки	Первый год	8	16	6
	Второй год	8	16	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	6	12	12
	Второй год	6	12	13
	Третий год	6	12	14
	Четвертый год	6	12	16
	Пятый год	6	12	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первый год	2	4	20
	Второй год	2	4	22
	Третий год	2	4	24
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	1	2	26

### СПОРТ ГЛУХИХ "ФУТБОЛ"

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю
Этап начальной подготовки	До года	12	24	4,5
	Свыше года	11	22	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До года	10	20	12
	Второй и третий годы	9	18	14
	Четвертый и последующий годы	8	16	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первый год	3	6	18
	Второй год	3	6	18
	Третий год	3	6	20
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	2	4	24

**СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА "РЕГБИ НА КОЛЯСКАХ"**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю
Этап начальной подготовки	Первый год	4	8	4,5
	Второй год	4	8	6
	Третий год	4	8	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	3	6	10
	Второй год	3	6	10
	Третий год	3	6	12
	Четвертый год	3	6	12
	Пятый год	3	6	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первый год	2	4	16
	Второй год	2	4	16
	Третий год	2	4	18
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	1	2	22

**СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА "БОЧЧА"**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю
Этап начальной подготовки	Первый год	2	4	4
	Второй год	2	4	4
	Третий год	2	4	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	2	4	6
	Второй год	2	4	8
	Третий год	2	4	8
	Четвертый год	2	4	10
	Пятый год	2	4	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первый год	1	2	12
	Второй год	1	2	12
	Третий год	1	2	14
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	1	2	15

#### **4. Продолжительность учебно-тренировочных занятий**

4.1. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

4.2. Тренер-преподаватель приходит на рабочее место за 15 минут до начала тренировочного занятия. Переодевает спортивную форму и за 10 минут спускается за обучающимися в холл.

4.3. В спортивный зал обучающиеся поднимаются только с тренером-преподавателем.

4.4. Спортивную форму, предназначенную для тренировочных занятий, обучающиеся переодевают в раздевалках.

4.5. Продолжительность учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часа

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

4.6. Тренерам-преподавателям категорически запрещается впускать в спортивный зал посторонних лиц без предварительного разрешения администрации Учреждения.

4.7. Тренерам-преподавателям категорически запрещается вести прием родителей (законных представителей) во время учебно-тренировочных занятий.

4.8. Прием родителей (законных представителей) директором Учреждения и заместителем директора осуществляется в соответствии с графиком приема граждан.

4.9. Тренерам-преподавателям запрещается отпускать обучающихся с учебно-тренировочного занятия раньше времени окончания занятия.

4.10. Запрещается удаление обучающихся с учебно-тренировочного занятия, моральное или физическое воздействие на обучающихся.

4.11. Выход из спортивного зала для обучающихся (по необходимости) допускается только с разрешения тренера-преподавателя.

4.12. По окончании учебно-тренировочного занятия, тренер-преподаватель выводит обучающихся из спортивного зала в раздевалку и присутствует на рабочем месте до передачи детей родителям (законным представителям) или ухода из здания всех его обучающихся.

#### **5. Регламентация воспитательного процесса в Учреждении**

5.1. Изменения в расписании занятий допускается по производственной необходимости (больничный лист, участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях, участие в семинарах или курсах повышения квалификации и др.) и в случаях объявления карантина, приостановления образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха только по приказу директора Учреждения.

#### **6. Занятость обучающихся в период каникул и период летнего отдыха и оздоровления**

6.1. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в Учреждении в период каникул могут

организовываться учебно-тренировочные сборы.

6.2. Организация спортивно-массовых мероприятий в учебное и каникулярное время, регламентируется приказом директора Учреждения.

### **7. Заключительное положение**

7.1. Настоящее Положение вступает в силу с момента его принятия на Педагогическом совете и утверждения приказом директора Учреждения.