

ПРИНЯТО
ТРЕНЕРСКИМ (ПЕДАГОГИЧЕСКИМ)
СОВЕТОМ СПб ГБУ ДО СШОР
по парусному спорту «Крестовский остров»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
СПб ГБУ ДО СШОР по парусному спорту
«Крестовский остров»

от 09.09 2025 г. Протокол № 4/25 Приказ от 10.09.25 № 46 -од



ПОЛОЖЕНИЕ
О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ
Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения
дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по
парусному спорту «Крестовский остров»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школой олимпийского резерва по парусному спорту «Крестовский остров» (далее соответственно – Положение, 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»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;
- 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;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 №376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга;
- Уставом Учреждения и другими федеральными законами и нормативно-правовыми актами.

1.2. Настоящее Положение разработано в целях регламентирования образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса в соответствии с действующим законодательством и иными нормативно-правовыми документами и определяет порядок организации образовательного процесса в Учреждении в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами.

1.3. Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется Уставом Учреждения, настоящим Положением и иными локальными нормативными актами Учреждения, в том числе дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и 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 календарным учебно-тренировочным графиком, расписаниями занятий, индивидуальными учебными планами.

2. Цель и задачи.

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

2.2. Обеспечение конституционных прав обучающихся на образование и здоровьесбережение.

3. Режим образовательного процесса

3.1. Учебно-тренировочный год в Учреждении с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (спортивного сезона), в которых планируется участие обучающихся, начинается 1 января, заканчивается 31 декабря. Если дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта предусмотрена самостоятельная работа или работа по индивидуальным планам спортивной подготовки на различных этапах, учебно-тренировочный год начинается в первый рабочий день начала года.

3.2. Продолжительность учебного года – 52 недели.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта 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.

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

3.4. Наполняемость спортивно-оздоровительных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, разработанными с учетом базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта

(далее – базовые требования), принятыми в соответствии с порядком, установленным Уставом Учреждения.

3.5. 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).

3.6. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

3.7. Продолжительность учебной недели устанавливается в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки и объема соревновательной деятельности в пределах семидневной рабочей недели (без выходных). Образовательная деятельность в Учреждении не осуществляется в нерабочие и праздничные дни, установленные нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Санкт-Петербурга.

3.8. Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

3.9. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «парусный спорт» (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, группы спортивно-оздоровительного этапа по уровню физической подготовленности;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки и базовых требований.

3.10. 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.

4. Режим занятий

4.1. Начало занятий: согласно утвержденному расписанию занятий, не ранее 8.00 часов утра. Окончание занятий: согласно расписанию, не позднее не позднее 20.00 для обучающихся 9–15 лет. Для обучающихся в возрасте 16–18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

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

4.3. В Учреждении устанавливается следующий режим занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»:

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

- на этапе начальной подготовки свыше двух лет обучения – от 6 до 8 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 – от 10 до 14 часов в неделю (занятия проводятся от 5 до 6 раз в неделю по 2-3 часа каждое, в зависимости от сезонного периода спортивной подготовки и тренировочного или соревновательного цикла);

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения – от 14 до 18 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 2-3 часа каждое в зависимости от сезонного периода спортивной подготовки и тренировочного или соревновательного цикла);

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – от 20 до 24 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 3-4 часа каждое, четырех часовые тренировки могут осуществляться 2 раза в день по 2 часа каждая);

– на этапе высшего спортивного мастерства – от 24 до 32 часов в неделю (занятия проводятся 2 раза в день 6 дней в неделю по 2-3 часа каждое, в зависимости от сезонного периода спортивной подготовки и тренировочного или соревновательного цикла).

4.4. В Учреждении устанавливается следующий режим занятий по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно оздоровительный этап) по виду спорта «парусный спорт»:

– на базовом уровне до года обучения – 6 часов в неделю (занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа каждое);

– на базовом уровне свыше двух лет обучения – от 6 до 8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);

– на продвинутом уровне до трех лет обучения – от 10 до 14 часов в неделю (занятия проводятся от 5 до 6 раз в неделю по 2-3 часа каждое, в зависимости от сезонного периода спортивной подготовки и тренировочного или соревновательного цикла);

– на продвинутом уровне свыше трех лет обучения – от 14 до 18 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 2-3 часа каждое в зависимости от сезонного периода спортивной подготовки и тренировочного или соревновательного цикла).

4.5. 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.

4.6. 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.

5. Заключительные положения

5.1. 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.

5.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учётом мнения Тренерского (педагогического) совета Учреждения, представительных органов обучающихся (при

наличии) в порядке, предусмотренном уставом Учреждения для принятия Положения, и вступают в силу с даты утверждения директором Учреждения.

5.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

5.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего установленные им нормы.

5.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Учреждения: <http://kros-sailing.ru/>