

*В редакции с изменениями в  
соответствии с приказом  
№49-25 от 24.06.2025*

Директор СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС  
«Невская волна»  
\_\_\_\_\_ Ю.Г. Феленко

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА «НЕВСКАЯ ВОЛНА»**

#### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна» (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 Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», 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 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», распоряжением Комитета по физической культуре и спорту 376-р от 08.05.2024 «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга», и базовыми требованиями, утвержденными распоряжением КФКиС №1146-р от 29.11.2024 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта» (далее-Базовые требования), Уставом Учреждения.

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

программам спортивной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам.

1.3. Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется настоящим Положением и иными локальными нормативными актами Учреждения, расписанием учебно-тренировочных занятий, индивидуальными планами спортивной подготовки, а также дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и дополнительными общеразвивающими программами по реализуемым 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 (при наличии);
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- учебно-тематический план.

## **2. РЕЖИМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

2.1. Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

2.2. Учебно-тренировочный год в Учреждении для видов спорта «плавание», «подводный спорт», «прыжки в воду», «синхронное плавание», «водное поло» начинается с 01 сентября по 31 августа.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий и подготовительного периода.

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 реализуемым видам спорта, разработанными с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, и дополнительными общеразвивающими программами по реализуемым видам спорта, разработанных с учетом базовых требований, утвержденными распоряжением КФКиС №1146-р от 29.11.2024 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по 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 составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

2.6. Продолжительность учебно-тренировочной 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.

2.7. Занятия проводятся в учебно-тренировочных группах или индивидуально.

2.8. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

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

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

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, а также наполняемость спортивно-оздоровительного этапа по уровням и периодам обучения.

2.8.1. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп с разных этапов подготовки, уровней подготовки и годов обучения при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий;

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

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 и окончание занятий: согласно утвержденному расписанию занятий.

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 режима образовательного процесса в специализированных спортивных классах, а также наиболее благоприятного режима учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и возможностей использования спортивных объектов.

3.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и дополнительных общеразвивающих программ устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительно этапе и 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.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми 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 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, вступает в силу с даты его утверждения и действует бессрочно.

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

4.3. Положение подлежат актуализации при изменении действующего законодательства.