

Принято
педагогическим советом
ГБУ ДО ЛО «СШОР по водным видам
спорта»

Протокол от «07» октября 2025 г. № 3

Утверждено
Приказом директора
ГБУ ДО ЛО «СШОР по водным видам
спорта»
от «07» октября 2025 г. № 125 -од
Директор  В.В. Стародубовская



ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме занятий обучающихся
в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Липецкой
области «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Липецкой области «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта» (далее - Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1090 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»;
- Приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 945 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- Приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 943 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»;
- 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 сентября 2020 года № 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 января 2021 года № 2;
- Уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Липецкой области «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта» (далее - Учреждение).

1.2. Настоящее Положение регламентирует образовательную деятельность и учебно-тренировочный процесс в соответствии с действующим законодательством и

иными нормативно-правовыми документами и определяет порядок организации образовательного процесса в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Липецкой области «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта» (далее – Учреждение) 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 (дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта).

2. Режим образовательного процесса

2.1. Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта проводится 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, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.2. Учебный год в Учреждении начинается 1 января и заканчивается 31 декабря.

2.3. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с:

- годовыми учебно-тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели (включая каникулярный период);

- расписанием учебно-тренировочных занятий.

2.4. Основными формами учебно-тренировочного процесса для обучающихся являются:

2.4.1. по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия,
- теоретические занятия,
- контрольное тестирование;

2.4.2. по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия,
- теоретические занятия,
- участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах),
- медико-восстановительные мероприятия,
- инструкторская и судейская практика,
- контрольное тестирование,
- самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

2.6. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. В целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, в том числе в период отпусков тренерско-преподавательского состава, допускается самостоятельная подготовка обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность может составлять не менее 10% и не более 20% от

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

2.6. Занятия в Учреждении проводятся во все дни недели, включая воскресенье. Продолжительность учебно-тренировочной недели устанавливается в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки и объема соревновательной деятельности в пределах рабочей недели тренера.

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

2.8. Изменение режима работы Учреждения, изменение расписания занятий допускается в связи с отсутствием тренера-преподавателя по следующим причинам: временная нетрудоспособность, командировка, прохождение курсов повышения квалификации, в случаях установления карантина в Учреждении, изменения смены учебных занятий в общеобразовательных учреждениях, наступления каникулярных периодов, по иным причинам, на основании распорядительных актов учредителя и приказа руководителя Учреждения.

2.9. Изменения в расписание занятий оформляются приказом директора Учреждения.

2.10. Тренер-преподаватель не имеет права вносить изменения в расписание учебных занятий, а также менять место проведения учебных занятий без согласования с администрацией Учреждения.

2.11. При комплектовании учебно-тренировочных группы Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по видам спорта и этапам спортивной подготовки;

- определяет максимальную наполняемость групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

2.12. При необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий 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.

2.13. Учреждение объединяет (при необходимости) учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуском.

3. Режим учебно-тренировочных занятий

3.1. Занятия в Учреждении начинаются в 8.00 часов и заканчиваются в 20.00 часов.

Для спортсменов в возрасте от 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час.

3.2. Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7.30 часов, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

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

3.4. Для обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в Учреждении устанавливается следующий режим занятий:

- по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (Приложение № 1);

- по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта (Приложение № 2).

3.5. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

3.6. В учреждении устанавливается следующая продолжительность учебно-тренировочного занятия:

3.7.1. По виду спорта «гребной спорт»:

- на спортивно-оздоровительном этапе – не более 2-х часов;

- на этапе начальной подготовки – не более 2-х часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не более 3-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не более 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – не более 4-х часов.

3.7.2. По виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»:

- на спортивно-оздоровительном этапе – не более 2 часов;

- на этапе начальной подготовки – не более 2-х часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не более 3-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не более 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – не более 4-х часов.

3.7.3. по виду спорта «парусный спорт»:

- на спортивно-оздоровительном этапе – не более 2 часов;

- на этапе начальной подготовки – не более 2-х часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не более 3-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не более 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – не более 4-х часов.

3.8. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

3.9. В период каникул для обеспечения непрерывности освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки может обеспечиваться их участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых Учреждением.

4. Заключительные положения

4.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принимается Педагогическим советом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения.

4.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются решением Педагогического совета, 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 утрачивает силу.

4.4. Положение подлежит актуализации при изменении действующего законодательства.

Приложение № 1
к Положению о режиме занятий
обучающихся в ГБУ ДО ЛО
«СШОР по водным видам
спорта», утвержденному приказом
от _____ № _____

**Режим занятий для обучающихся дополнительными общеразвивающими
программами в области физической культуры и спорта**

1.Отделение по виду спорта «гребной спорт»					
Этап спортивной подготовки	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Срок реализации (лет)
Спортивно-оздоровительный этап	9 - 17	10 - 20	4,5	234	1
2. Отделение по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»					
Этап спортивной подготовки	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Срок реализации (лет)
Спортивно-оздоровительный этап	8 - 17	10 - 20	4,5	234	1
2. Отделение по виду спорта «парусный спорт»					
Этап спортивной подготовки	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Срок реализации (лет)
Спортивно-оздоровительный этап	8 - 17	10 - 20	4,5	234	1

**Режим занятий для обучающихся дополнительными образовательным программам
спортивной подготовки по видам спорта**

1.Отделение по виду спорта «гребной спорт»

Этап спортивной подготовки	Возрастные границы* (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Нормативы для зачисления и перевода, уровень спортивной квалификации
ЭНП-1	10* - 12	10	4,5	234	ОФП
ЭНП-2	11 - 13	10	6	312	ОФП
УТЭ (ЭСС)-1	12* - 18	6	10	520	ОФП, СФП 3, 2, 1 юношеский спортивный разряд
УТЭ (ЭСС)-2		6	10	520	ОФП, СФП 3, 2, 1 юношеский спортивный разряд
УТЭ (ЭСС)-3		6	10	520	ОФП, СФП 3, 2,1 юношеский, спортивный разряды
УТЭ (ЭСС)-4		6	14	728	ОФП, СФП 3,2, 1 спортивный разряд
УТЭ (ЭСС)-5		6	14	728	ОФП, СФП 3,2, 1 спортивный разряд
ЭССМ	с 15* лет, без ограничений	3	20	1040	ОФП, СФП спортивный разряд КМС
ВСМ	с 16* лет, без ограничений	2	24	1248	ОФП, СФП спортивное звание МС

*- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на этап спортивной подготовки.

2.Отделение по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Этап спортивной подготовки	Возрастные границы* (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Нормативы для зачисления и перевода, уровень спортивной квалификации
ЭНП-1	9* - 11	11	4,5	234	ОФП
ЭНП-2	10 - 12	11	6	312	ОФП
ЭНП-3	11 - 13	11	6	312	ОФП, СФП
УТЭ (ЭСС)-1	12* - 18	8	10	520	ОФП, СФП 3, 2, 1 юношеский спортивный разряд
УТЭ (ЭСС)-2		8	10	520	ОФП, СФП 3, 2, 1 юношеский спортивный разряд
УТЭ (ЭСС)-3		8	10	520	ОФП, СФП 3, 2, 1 юношеский спортивный разряд
УТЭ (ЭСС)-4		8	14	728	ОФП, СФП 3, 2, 1 спортивный разряд
УТЭ (ЭСС)-5		8	14	728	ОФП, СФП 3, 2, 1 спортивный разряд
ЭССМ	с 14* лет, без ограничений	3	20	1040	ОФП, СФП спортивный разряд КМС
ВСМ	с 15* лет, без ограничений	1	24	1248	ОФП, СФП спортивное звание МС

***- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на этап спортивной подготовки.**

3. Отделение по виду спорта «парусный спорт»

Этап спортивной подготовки	Возрастные границы* (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Нормативы для зачисления и перевода, уровень спортивной квалификации
ЭНП-1	9* - 11	12	4,5	234	ОФП, СФП
ЭНП-2	10 - 12	12	6	312	ОФП, СФП
ЭНП-3	11 - 13	12	6	312	ОФП, СФП
УТЭ (ЭСС)-1	12* - 18	6	10	520	ОФП, СФП 3, 2, 1 юношеский спортивный разряд
УТЭ (ЭСС)-2		6	10	520	ОФП, СФП 3,2,1 юношеский спортивный разряд
УТЭ (ЭСС)-3		6	10	520	ОФП, СФП 3,2,1 юношеский спортивный разряд
УТЭ (ЭСС)-4		6	14	728	ОФП, СФП 3,2,1 спортивный разряд
УТЭ (ЭСС)-5		6	14	728	ОФП, СФП 3,2,1 спортивный разряд
ЭССМ	с 14* лет, без ограничений	2	20	1040	ОФП, СФП спортивный разряд КМС
ВСМ	с 15* лет, без ограничений	2	24	1248	ОФП, СФП спортивное звание МС

***- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на этап спортивной подготовки.**