

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение детский
оздоровительно - образовательный туристский центр Санкт-Петербурга
«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»

ПРИНЯТО

Управляющим Советом
Протокол № 16 от 13.12.2018
Педагогическим Советом
Протокол № 1 от 30.08.2018

СОГЛАСОВАНО

Советом родителей
(законных представителей)
Протокол № 1 от 30.11.2018
Советом обучающихся
Протокол № 1 от 30.11.2018



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 615 от 29.12.2018

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СПОРТСМЕНОВ
СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег»

Санкт-Петербург
2018

1. Общие положения

1.1. Режим занятий обучающихся в Специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (далее по тексту СДЮСШОР) Государственного бюджетного негосударственного образовательного учреждения детского оздоровительно-образовательного туристского центра Санкт-Петербурга «Балтийский берег», разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", Уставом учреждения, положением о структурном подразделении.

1.2. Режим занятий регламентирует функционирование СДЮСШОР в период организации тренировочного процесса, тренировочных сборов и других выездных мероприятий.

1.3. Учебный год в СДЮСШОР начинается 1 сентября (по дополнительным предпрофессиональным программам).

1.4. Реализация дополнительных предпрофессиональных программ осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель на основе утвержденной программы, реализация программ физкультурно-спортивной направленности осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель на основе утвержденной программы.

1.5. Спортивная подготовка в СДЮСШОР осуществляется с 1 января в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (при наличии) на основе утвержденных программ.

1.6. Обучение в СДЮСШОР ведется в очной форме.

1.7. Изменение режима занятий возможно только на основании распоряжения директора СДЮСШОР.

1.8. Тренеры и тренеры-преподаватели должны являться на занятия согласно расписанию, заблаговременно до их начала, для подготовки к занятиям. Об изменении расписания занятий педагог обязан сообщить администрации СДЮСШОР за 2 недели письменно

2. Режим занятий обучающихся по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

2.1. Посещение ребенком занятий более чем в 2 объединениях не рекомендуется. Предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля. Кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2 раз в неделю.

2.2. Между занятиями в СДЮСШОР (независимо от обучения) и посещением должен быть перерыв для отдыха не менее часа.

2.3. Начало занятий в СДЮСШОР осуществляется не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 20.00 ч., (для обучающихся с 16 – 18 лет до 21 час.)

2.4. Занятия обучающихся в СДЮСШОР проводятся в любой день недели, включая воскресенье и каникулы в соответствии с утвержденным расписанием.

2.5. Количество часов в неделю и определяется действующим законодательством и учебным планом СДЮСШОР продолжительность занятий обучающихся в СДЮСШОР рассчитывается в академических часах:

Этап начальной подготовки 1-го года обучения - 6 часов в неделю 3 занятия по 2 часа (без перерыва);

Этап начальной подготовки 2-го года обучения - 9 часов в неделю 3, 4 занятия по 2,3 часа (без перерыва);

Тренировочный этап 1,2 -го годов обучения - 12 часов в неделю 3,4 занятия по 2,3 часа (без перерыва);

Тренировочный этап 3,4,5 -го годов обучения - 18 часов в неделю 4,5,6 занятий по 2,3 часа (без перерыва);

2.6. В выходные дни продолжительность занятия может составлять – 4 часа, на тренировочных сборах и соревнованиях количество тренировочных занятий может быть до 2 в день продолжительностью 4 часа – тренировочный этап и 3 часа на этапах начальной подготовки.

2.7. При проведении более одного учебного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 академических часов.

2.8. Между занятиями одного тренера должен быть организован перерыв не менее 10 мин для отдыха тренера-преподавателя и проветривания помещений.

2.9. Расписание занятий (Приложение № 1) утверждается распорядительным актом СДЮСШОР.

3. Режим занятий спортсменов по программам спортивной подготовки

3.1. Время тренировочного занятия по программам спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах (60 минут).

3.2. Тренировочные занятия начинаются не ранее 8 часов утра и заканчиваются не позднее 20 часов для спортсменов до 16 лет, допускается окончание занятий в 21 час для спортсменов 16 – 18 лет и до 22 часов старше 18 лет.

3.3. График работы тренера (Приложение № 2) составляется в соответствии с Федеральными государственными стандартами по видам спорта и утверждается распорядительным актом СДЮСШОР. Общее рабочее время тренера включает в себя непосредственно тренерскую работу и иные виды работ (текущий контроль, индивидуальная работа с занимающимися спортсменами), научная, творческая и исследовательская работа, а также другая работа, предусмотренная трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом - методическая, подготовительная, организационная, диагностическая, работа по ведению мониторинга, работа, предусмотренная планами тренировочных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с занимающимися (спортсменами)).

3.4. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 часов.

3.5. На этапах спортивной подготовки общее количество часов максимального объема недельной тренировочной нагрузки, установленное федеральными стандартами спортивной подготовки, может быть сокращено по согласованию с Комиссией Комитета по физической культуре и спорту, но не более чем на 25 процентов от годового тренировочного объема.

3.6. Работа по индивидуальным планам проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера. Осуществляется на этапах высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства. Включает в себя тренировочные занятия под руководством тренера и самостоятельную работу спортсменов. Самостоятельная работа спортсменов регламентируется личным тренером в пределах недельных объемов нагрузки, определенных программой спортивной подготовки и индивидуальным планом спортсмена.

3.7. объем тренерской работы на основании количества часов тренировочной нагрузки в неделю, установленного федеральными стандартами спортивной подготовки

Таблица 1

N	Объем тренерской работы (час)	Общее рабочее время тренера (час)	Количество ставок
1	до 9	10	0,25
2	Диапазон: от 10 до 19	20	0,5
3	Диапазон: от 20 до 29	30	0,75
4	Диапазон: от 30 до 39	40	1

4. Выездные мероприятия СДЮСШОР (тренировочные сборы и участие в соревнованиях)

4.1. Участие в соревнованиях обучающихся и спортсменов СДЮСШОР (в соответствии с ЕКП Всероссийских и Международных спортивных мероприятий) осуществляется в соответствии с Планом выездных мероприятий СДЮСШОР, утверждаемым ежегодно генеральным директором ГБОУ «Балтийский берег».

4.2. Тренировочные сборы (ТС) проводятся СДЮСШОР для обеспечения круглогодичной подготовки спортсменов и обучающихся. Направленность, содержание, и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от этапа обучения, ранга предстоящих соревнований. План тренировочных сборов согласовывается на малом педагогическом (тренерском) совете СДЮСШОР и утверждаемым ежегодно генеральным директором ГБОУ «Балтийский берег».

Распорядок дня на ТС, расписание занятий, положение о ТС разрабатывается тренерским составом сбора. Допускаются двухразовые тренировочные занятия в день, не зависимо от возраста участников сбора, продолжительностью не более 3 часов – на этапах начальной подготовки и 4 часов на учебно-тренировочных этапах, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.