

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 2 города Новошахтинска**

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического
совета протокол № 11
от 24 августа 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 2
 Н.С.Горбанев

Приказ № 30 от 25.08.2026 г.

Режим занятий обучающихся в МБУ ДО СШ № 2

Учебный год в МБУ ДО СШ № 2 (далее Учреждение) начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Деятельность Учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные дни. Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе Учреждения, в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях дополнительного образования, других муниципальных учреждениях на основе договоров безвозмездного пользования объектов муниципальной собственности.

Учебный план утверждается до 1 сентября, при необходимости может быть утверждён до 1 октября текущего года по согласованию с органом, осуществляющим функции и полномочия учредителя. Управление образованием Администрации города Новошахтинска не вправе изменять учебный план Учреждения после его утверждения директором, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством РФ.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), рассчитанным:

- по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта - на срок, установленный локальными нормативными актами образовательной организации;
- по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки - в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и к срокам обучения по данным программам (далее – федеральные государственные требования).

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы спортивной подготовки или общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых индивидуальных тренировочных занятий промежуточной (итоговой)

аттестации обучающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с образовательной программой (с разбивкой содержания образовательных программ по видам спорта и годам обучения) физкультурно-спортивной направленности (общеразвивающей и образовательной), рассчитан на 52 недели в году, из них 46 недель непосредственно в условиях Учреждения в соответствии с учебным планом и расписанием учебно-тренировочных занятий, остальные 6 недель могут проводиться в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, по индивидуальным планам на период активного отдыха, годовым графиком, разработанными Учреждением самостоятельно и утвержденными руководителем.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим Советом Учреждения, исходя из примерных учебных программ по видам спорта, ФССП определяющих минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности обучающихся, рекомендованные соответствующими органами государственной власти и органами местного самоуправления.

Расписание занятий групп составляется администрацией Учреждения с учётом установленных санитарно - гигиенических норм, возрастных особенностей детей, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм . Утверждается руководителем Учреждения. Перенос занятий или временное изменение их производится только с согласия администрации и оформляется документально.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся несут ответственные работники Учреждения.

В учреждение работает 2 вида спорта (художественная гимнастика, бокс). Виды спорта, количество групп на всех этапах подготовки устанавливаются руководством Учреждения в зависимости от специфики вида спорта, наличия квалифицированных педагогических кадров, инвентаря, условий для занятий в Учреждении и по решению педагогического совета или по проведённому анкетированию, рейтингу, или настоятельной необходимости развития того или

иного вида спорта в городе и регионе. Обучающиеся Учреждения также занимаются в спортивно-оздоровительных группах по общеразвивающим программам.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на занятиях по физической культуре в общеобразовательных учреждениях и соревнованиях;
- сдачу контрольных нормативов с целью комплектования учебных групп.

Организационная структура образовательного процесса основывается на реализации этапов многолетней подготовки, задачами которых являются:

Спортивно-оздоровительный и начальной подготовки - организация содержательного досуга средствами спорта, систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привитие навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный - повышение уровня физического развития, общей физической и специальной подготовки, выполнение должных норм в избранном виде спорта, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся, профилактика вредных привычек, правонарушений.

Учебно-воспитательная работа в Учреждении проводится в соответствии с планом работы утвержденным директором. Воспитательная работа в Учреждении преимущественно проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, экскурсий, походов, встреч со знаменитыми спортсменами и должна формировать у спортсменов потребность к занятиям спортом, постоянному стремлению к самоусовершенствованию, к получению своих знаний, умений и навыков, воспитанию трудолюбия и бережного отношения к государственной собственности, к творческому подходу в жизни в применении своего опыта и знаний в практической деятельности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования); тестирование; прохождение углубленного медицинского осмотра; участие в соревнованиях и матчевых встречах; учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно - оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями ; инструкторская и судейская практика.

Для анализа и корректировки учебно-тренировочного процесса используются следующие критерии:

- На спортивно-оздоровительном этапе :
- стабильность состава обучающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств; время продолжения тренировок не должна превышать 2 часов

На тренировочном этапе спортивной подготовки:

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретического раздела программ по виду спорта.

Продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной работы, наполняемость групп:

Этап подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в (астрономических часах)
Тренировочный этап(этап спортивной спецификации)	х/г-5 чел	7-9чел	10чел	14ч/свыше 3 лет-18ч
	бокс- 8 чел	10-12чел	16чел	14/свыше 3 лет-18ч
Этап начальной подготовки	х/г-10чел	12-15чел	20чел	1г. – 6ч /свыше 8ч
	бокс-10чел	14-16чел	20чел	1г. – 6ч/ свыше 8ч
Спортивно оздоровительный этап	12чел	15чел	20чел	6ч

Для групп спортивной подготовки

1. Максимальные объемы недельной тренировочной нагрузки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, минимальная наполняемость групп при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяются федеральными программами спортивной подготовки.

2. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

3. В учреждении устанавливается семидневная учебная неделя.

4. Занятия могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и нерабочие праздничные дни.

5. Учебно-тренировочные занятия начинаются с 8 часов утра.

6. Окончание занятий:

- для обучающихся в возрасте 7-15 лет - не позднее 20:00 час;

- для обучающихся в возрасте с 16 лет и старше - не позднее 21:00 час.

- для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7:30 или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

7. Перерыв между каждым учебно-тренировочным занятием составляет не менее 10 минут.

8. Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма тренировочной нагрузки. При составлении расписания занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

9. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

10. Число занятий в день на этапе совершенствования спортивного мастерства определяются тренером-преподавателем в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий

должна превышать 8 часов.

11. Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в две смены и в любой день недели. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах совершенствования спортивного мастерства могут проводиться в праздничные дни.

12. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по этапам спортивной подготовки, Заместитель директора по УВР согласовывает с педагогическим составом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

13. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

14. В целях качественной подготовки спортсменов, а также создания конкурентной борьбы и моделирования соревновательной ситуации на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства допускается совмещение учебно-тренировочных занятий, объединение тренировочных групп с максимальной нагрузкой из расчета 32 часа в неделю.

15. Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом по учреждению. Самовольные изменения расписания тренером-преподавателем не допускаются. Изменения в расписания могут вноситься в случаях:

- изменения смены учебных занятий в общеобразовательных учреждениях;
- наступления каникулярных периодов.

16. Учебно-тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора учреждения:

- в периоды объявления карантинов;
- в связи с низким/высоким температурным режимом;
- другими чрезвычайными обстоятельствами.

17. Иные особенности режима учебно-тренировочных занятий обучающихся в учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

18. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным

планам подготовки;

- учебно-тренировочные мероприятия ;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера-преподавателя при необходимости и решению тренерско-методического совета. Допускается реализация на этапах: тренировочном свыше двух лет, совершенствования спортивного мастерства. Включает в себя учебно-тренировочные занятия под руководством тренера- преподавателя и самостоятельную работу спортсменов. Самостоятельная работа спортсменов регламентируется личным тренером-преподавателем в пределах недельных объёмов нагрузки, определенных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

1. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся спортивной школой для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от этапов спортивной подготовки, ранга предстоящих соревнований с учетом перечня учебно-тренировочных мероприятий .

2. Списочный состав участников учебно-тренировочных мероприятий оформляется приказом директора спортивной школы.

3. Распорядок дня спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях, расписание занятий разрабатываются тренерским составом. Распорядок дня, как правило, включает в себя: время учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания и иных мероприятий (воспитательного характера). Допускаются двухразовые тренировки для всех участников мероприятия, независимо от этапов обучения.

4. Участие спортсменов в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с Единым Календарным Планом официальных спортивных соревнований и Календарным планом соревнований спортивной школы.

5. Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года. Все спортивные соревнования подразделяются на: контрольные, отборочные и основные. В зависимости от многочисленных факторов к контрольным, отборочным и основным соревнованиям могут относиться соревнования разного ранга.

6. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с расписанием соревнований. Как правило, внутришкольные соревнования проводятся – один день; городские (в городе) - два дня; краевые за пределами города - с днём приезда до десяти дней; всероссийские с днём приезда - пять, семь дней и более в соответствии с регламентом конкретного всероссийского соревнования.

7. Соревновательная нагрузка на каждый конкретный старт определяется личным тренером-преподавателем в соответствии с планом подготовки спортсмена.

8. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с тренировочного этапа.

9. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже одного раза в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения).

10. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Конкретное время на восстановительные мероприятия определяется тренером-преподавателем в соответствии с тренировочными планами и программными требованиями.

11. Медицинский осмотр проходят все спортсмены школы по установленному на педагогическом совете графику.

12. Инструктор-методист совместно с заместителем директора по СМР школы ведет необходимую документацию и учёт. Предоставляет заместителю директора докладную записку по отстранению спортсменов от спортивной подготовки в случае выявления медицинских противопоказаний. Такие спортсмены отстраняются от спортивной подготовки приказом директора школы до момента предоставления справки из медицинского учреждения о разрешении продолжить занятия.

13. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, контрольные тестирования по циклам тренировочного процесса, а также результаты спортивных соревнований. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки.

14. Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах (мероприятиях) и спортивных соревнованиях.

15. Методическая (организационно-методическая) работа тренера-преподавателя (определяется в астрономических часах) занимает оставшуюся часть времени от тренировочного процесса (из расчета 20 минут с каждого академического часа - другая работа в соответствии с должностной инструкцией тренера-преподавателя, старшего тренера-преподавателя) и для каждого тренера-преподавателя определяется индивидуально, в зависимости от тренировочной нагрузки, установленной при тарификации; количественные значения обозначаются в расписании и в журнале учёта работы.

Содержание методической работы направлено на совершенствование умений тренера-преподавателя, приобретение и повышения уровня знаний, необходимых для эффективной организации и проведения процесса спортивной подготовки; на качественную подготовку к проведению учебно-тренировочных занятий и других форм осуществления спортивной подготовки (учебно-тренировочные мероприятия, медико-восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, отбор и спортивная ориентация). По решению тренерского совета в Учреждении допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 18 лет. Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.