

**ПРИНЯТО**  
на заседании тренерского совета  
МБУ ДО ЛСШ  
Протокол № 3от  
01.04.2026г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
И. о. директора МБУ ДО ЛСШ  
А.А. Кузнецова  
«01» апреля 2026 г.

**Годовой календарный тренировочный график  
МБУ ДО ЛСШ  
на 2025-2026 спортивный/тренировочный год**

**1. Общие сведения**

1.1. Годовой календарный тренировочный график Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Лыжная спортивная школа» муниципального округа Спасск-Дальний (далее МБУ ДО ЛСШ) является документом, регламентирующим организацию тренировочного процесса в учреждении.

1.2. Нормативно-правовую базу календарного учебного графика МБУ ДО ЛСШ составляют:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» от 16.11.07 № 329 - ФЗ
2. Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утверждённое Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.06. 2012 г. № 504
3. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07 1998 г. в редакции от 03.06.2009 № 118-ФЗ.
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41;
5. Устав МБУ ДО ЛСШ.

1.3. Годовой календарный тренировочный график рассматривается на заседании тренерского совета и утверждаются директором МБУ ДО ЛСШ.. Изменения в годовой календарный тренировочный график вносятся приказом директора МБУ ДО ЛСШ по согласованию с тренерским советом учреждения.

1.4. Годовой календарный тренировочный график в полном объёме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности занимающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

1.5. МБУ ДО ЛСШ в установленном законодательством Российской Федерации порядке несёт ответственность за реализацию в полном объёме программ спортивной подготовки в соответствии с годовым календарным тренировочным графиком.

1.6. МБУ ДО ЛСШ осуществляет деятельность по программам спортивной подготовки физкультурно - спортивной направленности на отделениях по виду спорта:

- Лыжные гонки;

**2. Организация тренировочного процесса**

2.1. Начало спортивного года:

- для занимающихся тренировки начинаются с 01 октября.
- формирование спортивных групп МБУ ДО ЛСШ до 15 октября.
- окончание спортивно-тренировочного года 30.09.2026 года.
- окончание работы по тренировочному плану 30.09.2026 года.
- продолжительность спортивно-тренировочного года 52 недели.
- продолжительность тренировочной недели 6 дней с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки и этапа подготовки).

2.2. Регламентирование тренировочного процесса на тренировочный день :

Тренировочные занятия начинаются в 08.00 и заканчиваются не позднее 20.00  
Продолжительность занятий исчисляется в астрономических часах - 1 час - 60 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и программы спортивной подготовки и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часа
- на этапе начальной подготовки - 2 часа
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 3 часа
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часа

#### 2.4. Регламентирование образовательного процесса в педделю:

Программа спортивной подготовки, этап подготовки	Объем тренировочной недельной нагрузки в астрономических часах
- этап начальной подготовки - до 1 года	6 часов
- этап начальной подготовки - свыше 1 года	9 часов
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет	14 часов
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) св. 2-х лет	18 часов
- этап совершенствования спортивного мастерства до 2-х лет	24 часов
- этап совершенствования спортивного мастерства св. 2-х лет	28 часов
- этап высшего спортивного мастерства	32 часа

2.6. Расписание тренировочных занятий составляется в соответствии с режимом работы МБУ ДО ЛСШ и нормативными документами, разрабатывается тренерами и утверждается директором МБУ ДО ЛСШ.

2.7. В период школьных каникул тренировки могут проводиться по временному утвержденному расписанию, допускаются изменения форм (проведение конкурсов, соревнований и т.д.). В период летних каникул (июль - август) организуется самостоятельная работа по индивидуальным планам.

2.8. Праздничные дни согласно законодательства РФ.

В случае решения тренера о необходимости проведения тренировочного занятия в выходной день в целях соблюдения периодичности и неразрывности учебно-тренировочного процесса в недельном цикле, занятия проводятся согласно утвержденного расписания.

2.9. Спортивно- массовые мероприятия и спортивные соревнования проводятся согласно утвержденного календарного плана спортивно- массовых мероприятий.

### 3. Аттестация занимающихся

3.1. Сдача вступительных контрольных нормативов - октябрь

3.2. Промежуточная аттестация (в переводных группах) и итоговая аттестация (в выпускных группах) в форме контрольно- переводных испытаний проводится в 2 этапа: 1 этап - контрольно- переводные испытания по специально- физической (СФП), технической и тактической подготовленности (ТПП); 2 этап - контрольно- переводные испытания по общей физической подготовленности (ОФП) - апрель - май.

3.3. Занимающиеся, не выполнившие требования контрольно- переводных испытаний в установленные сроки по уважительной причине или показавшие неудовлетворительные результаты, могут пересдать в другие сроки, установленные руководством МБУ ДО ЛСШ и переводятся на следующий этап подготовки условно.

4. Места проведения тренировок.

МБУ ДО ЛСШ осуществляет свою деятельность на объектах собственности, находящихся у него в оперативном управлении.

- ЗОЛ «Родник Здоровья», Приморский край, Спасский район, с. Калиновка, ул. Советская, тел. 89143431797;

- ГЦНК «Приморье», Приморский край, г. Спасск-Дальний, ул. Красногвардейская, д.

75/1, тел. 89143359087.

Регламент административных совещаний:

Тренерский совет - 4 раза в год

Родительские собрания проводятся в тренировочных группах по усмотрению тренеров-преподавателей не реже двух раз в год.

Начало рабочего дня для тренеров-преподавателей: с 08.00, или по расписанию.  
Окончание рабочего дня тренеров-преподавателей: согласно их расписания.  
Выходные дни тренеров-преподавателей: согласно их расписания. Рабочий день директора, зам. директора по СР - ненормированный. Начало рабочего дня административного состава: 08.30 Окончание рабочего дня административного состава: 17.00 Учреждение работает в режиме пятидневной рабочей недели.