

ПРИНЯТО:  
общим собранием трудового  
коллектива МБУ ДО ЛСШ  
протокол от № 1 «01» апреля 2026г.



УТВЕРЖДЕНО:  
И.о. директора МБУ ДО ЛСШ  
А. А. Кузнецова  
от «01» апреля 2026 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме тренировок (занятий), занимающихся в  
МБУ ДО ЛСШ

## **1. Общие положения.**

1.1. Настоящее Положение определяет режим занятий Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Льжная спортивная школа» муниципального округа Спасск – Дальний (МБУ ДО ЛСШ) (далее Учреждение) и регламентирует сроки начала и окончания спортивного сезона, продолжительность спортивного сезона, тренировочной недели, тренировочного дня, периодичность и продолжительность тренировочных занятий занимающихся.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. 23.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утверждённым приказом Министерства спорта РФ от 20 марта 2019 г. № 250
- приказом Минспорта России от 30 октября 2015 года № 999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы учреждения дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14.

## **2. Цели и задачи.**

2.1. Упорядочение тренировочного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами;

2.2. Обеспечение конституционных прав занимающихся на здоровье сбережение.

2.3. Подготовка спортивного резерва.

## **3. Режим занятий обучающихся.**

3.1. Тренировочный сезон в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа, включая проведение промежуточной и итоговой аттестаций.

3.2. В соответствии с годовым календарным планом продолжительность тренировочного сезона осуществляется круглогодично из расчета 52 недели тренировочных занятий непосредственно в условиях МБУ ДО ЛСШ (из них 32 дня - в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха).

3.3. Тренировочные занятия проводятся в две смены.

Тренировки начинаются не раньше 8:00 часов. Окончание тренировочных занятий в Учреждении должно быть не позднее 20:00 часов. По заявлению родителей (законных представителей) занимающихся время занятий может быть изменено, но во временно интервале с 8:00 до 20:00 часов. Для занимающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час.

3.4. В Учреждении при наличии двух смен занятий организуется не менее 30-минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

3.5. Максимально допустимая нагрузка в течение дня составляет:

- На спортивно-оздоровительном этапе два часа.
- На этапе начальной подготовке два часа.
- На тренировочном этапе три часа.
- На этапе совершенствования спортивного мастерства четыре часа.
- На этапе высшего спортивного мастерства четыре часа.
- В группах, где нагрузка составляет более 16-20 часов, возможно проведение двух тренировок в день.

3.6.Тренировочные занятия в Учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

3.7.Режим тренировочных занятий соответствует этапу подготовки и возрастным особенностям занимающегося, устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению тренеров с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей занимающихся и учётом их обучения в образовательных учреждениях, а так же установленных санитарно-гигиенических норм.

- 6 часов на спортивно-оздоровительном этапе;
- 6 часов на этапе начальной подготовки;
- 16 часов на учебно-тренировочном этапе;
- 24 часа на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 32 часа на этапе высшего спортивного мастерства.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Общий годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

3.8.Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с программой спортивной подготовки МБУ ЛСШ

3.9.При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

#### **4. Организация тренировочного процесса.**

4.1.Тренерам запрещается:

- впускать в помещение посторонних лиц без предварительного согласования с Администрацией школы;
- вести прием родителей во время тренировочных занятий;
- удалять занимающихся из помещения, морально или физически воздействовать на занимающихся.

4.2.Прием родителей (законных представителей) директором Учреждения осуществляется ежедневно с 14.00 до 17.00 часов кроме субботы и воскресенья.

4.3.Тренер присутствует в помещении до ухода из Учреждения всех занимающихся.

4.4.Изменения в расписании тренировочных занятий допускается по производственной необходимости, в случаях объявления карантина, приостановления тренировочного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха по приказу директора Учреждения.

#### **5. Ведение документации.**

5.1.Посещение занимающимися тренировочных занятий фиксируется тренерами в журнале учета групповых занятий.

5.2.Ежемесячно журналы сдаются на проверку заместителю директора