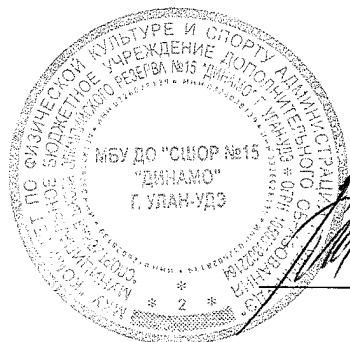


Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного
образования
«Спортивная школа
олимпийского резерва №15
«Динамо» г. Улан-Удэ



Нютагай засагай бюджетэй нэмэлтэ
болбосоролой эмхи зургаан
Улаан-Үдэ хотын «Динамо»
гэһэн олимпиин халаанай
тамирай 15-дахи хургуули»

Согласовано
протокол заседания педагогического
совета школы
от 25 февраля 2026г. №4



Утверждено
приказом № 1-28
25 февраля 2026г.
/ Б.В.Ивахинов/

Положение о режиме и форме занятий обучающихся
в муниципальном бюджетном учреждении
«Спортивная школа олимпийского резерва №15 «Динамо» г. Улан-Удэ

г. Улан-Удэ, 2026г.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение «О режиме занятий обучающихся и формах осуществления спортивной подготовки» (далее Положение) – локальный нормативный акт МБУ ДО «СШОР №15 «Динамо» г. Улан-Удэ(далее – учреждение), регламентирующий режим тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении и формы спортивной подготовки.

1.2. Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Законом Республики Бурятия от 1 февраля 1996 г. № 250-I «О физической культуре и спорте в Республике Бурятия»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;
- Уставом учреждения;
- Образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.

1.3. Учреждение реализует образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: вольная борьба, дзюдо, стрельба из лука в течение спортивного сезона (тренировочного года), включая каникулярное время. Спортивный сезон в «СШОР №15 «Динамо» устанавливается с 1 января по 31 декабря.

1.4. Продолжительность этапов спортивной подготовки; наполняемость групп; минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки; максимальный объем тренировочной нагрузки определены в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки:

по виду спорта вольная борьба, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 №1091;

по виду спорта дзюдо, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 24.11.2022 №1074;

по виду спорта «стрельба из лука», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 №955;

1.5. Возраст поступающих и лиц, проходящих спортивную подготовку, определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на этапы спортивной подготовки. Превышение указанного возраста допускается.

1.6. Порядок приёма и перевода и отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку, приведен в соответствующем положении.

1.7. Порядок комплектования групп и условия перевода на следующий год, этап спортивной подготовки приведен в порядке комплектования групп спортивной подготовки, условиях перевода по этапам (годам) подготовки.

1.8. Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку, обуславливается неукоснительным исполнением инструкций по охране труда, по пожарной безопасности; ознакомление с которыми фиксируются в журналах учета работы тренера - (стр.42) Х. Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

1.9. Все выходы с лицами, проходящими спортивную подготовку, за пределы школы, выезды на спортивные соревнования и иные мероприятия организуются и проводятся после издания соответствующего приказа директора школы.

1.10. Перед выездом на различные тренировочные сборы с несовершеннолетними спортсменами проводится целевой инструктаж по технике безопасности (по охране труда – ИОТ) для тренеров-преподавателей. Тренеры-преподаватели в день приезда на тренировочный сбор проводят инструктаж для спортсменов (ИОТ для обучающихся).

2. Формы осуществления спортивной подготовки и их некоторые особенности:

2.1. Спортивная подготовка в «СШОР №15 «Динамо» носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные, теоретические занятия;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы (мероприятия) различной направленности;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам (формам) спортивной подготовки и максимальные (предельные) объёмы на этапах спортивной подготовки по видам спорта определены федеральными стандартами спортивной подготовки и указаны в программах спортивной подготовки учреждения (далее – программы).

2.3. Тренировочные сборы (ТС) проводятся школой для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от этапов спортивной подготовки, ранга предстоящих соревнований с учетом перечня тренировочных сборов (перечень тренировочных сборов указан в Таблице №1)

2.4. Списочный состав участников тренировочных сборов оформляется приказом директора спортивной школы.

2.5. Распорядок дня спортсменов на ТС разрабатываются тренерским составом сбора.

Распорядок дня, как правило, включает в себя: время тренировочных занятий, отдыха, питания и иных мероприятий (воспитательного характера).

Допускаются двухразовые тренировки для всех участников сборов, независимо от этапов обучения.

Перечень тренировочных сборов

Таблица № 1

Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
	ТЭ	Этап НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям			
Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется Календарным планом ТС и приказом директора школы
Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
Тренировочные сборы по подготовке к всероссийским соревнованиям	14	-	
Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы			
Тренировочные сборы по ОФП или СФП	14	-	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
Восстановительные тренировочные сборы	-	-	Участники соревнований
Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
Тренировочные сборы в каникулярный период		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.6. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий школы. Минимальные и предельные объёмы соревновательной деятельности (планируемые показатели) указаны в ниже приведенной таблице 2 (каждый соревновательный день считается одним стартом):

Таблица № 2

Объём соревновательной деятельности	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки		Тренировочный этап		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше лет	2х
Минимальное число стартов	2	2	5	7	
Максимальное число стартов	3	4	6	9	

2.7. 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.

2.8. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с расписанием соревнования. Как правило, внутришкольные – один день; городские и республиканские (в городе) – два-три дня; республиканские за пределами города – с днём приезда четыре дня; всероссийские с днём приезда – пять или шесть дней, в соответствии с регламентом конкретного всероссийского соревнования.

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

2.10. 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.

2.11. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже двух раз в год (единоборства); дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы).

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

2.13. Медицинский осмотр проходят все спортсмены школы по установленному графику ГБУЗ «РВФД МЗ РБ».

2.14. Медицинский осмотр спортсменов групп начальной подготовки и тренировочных групп 1,2,3 годов подготовки проводится в присутствии тренеров-преподавателей.

2.15. Инструктор-методист 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.

2.16. Тренеры-преподаватели доводят до сведения родителей (законных представителей) спортсменов информацию о выявленных противопоказаниях и рекомендациях об обследовании (в день обнаружения противопоказаний).

2.17. В случаях травм спортсменов, обнаружения признаков заболеваний (во время процесса спортивной подготовки) личный тренер незамедлительно сообщает об этом администрации школы, родителям (законным представителям) спортсмена. Действия производятся в соответствии с Инструкциями по охране труда и обеспечения безопасности спортсменов.

2.18. Медицинское обеспечение спортсменов учреждения осуществляется работниками ГБУЗ «РВФД МЗ РБ».

2.19. 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.

2.20. 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.

2.21. Методическая (организационно-методическая) работа тренера-преподавателя (определяется в астрономических часах) занимает оставшуюся часть времени от тренировочного процесса (другая работа в соответствии с должностной инструкцией тренера-преподавателя, старшего тренера-преподавателя). Для каждого тренера-преподавателя определяется индивидуально, в зависимости от тренировочной нагрузки, установленной при тарификации.

2.22. 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 тренировочных занятий и других форм осуществления спортивной подготовки (тренировочные сборы, медико-восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, отбор и спортивная ориентация).

3. Режим тренировочных занятий

3.1. Тренировочный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с годовыми тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели, в соответствии с утвержденными в «СШОР №15 «Динамо» Программами.

3.2. Тренировочные занятия начинаются не ранее 8 часов утра и заканчиваются не позднее 21 часов. Для спортсменов, начиная с 16-летнего возраста, допускается окончание занятий в 21 час.

3.3. Для спортсменов тренировочных групп, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7,30 часов или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

3.4. Предельные (максимальные) объемы недельной тренировочной нагрузки и продолжительность одного занятия с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах), число занятий в неделю, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, максимальная наполняемость групп приведены в таблице № 3.

Таблица №3

Этап, год спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Недельный объём (часов в неделю)	Максимальная продолжительность одного ТЗ	Число ТЗ в неделю	Количественный состав (максимальный чел.)
Вольная борьба					
НП-1	7	4,5	1,3	3	15
НП-2	10	7	2	3	15
ТЭ-1	11	10	2	5	15
ТЭ-2	12	12	2	6	15
ЭССМ	14	20	3	7	7
Дзюдо					
НП-1	7	4,5	1,3	3	11
НП-2	10	6	2	3	11
ТЭ-1	11	12	2	6	10
ЭССМ	14	20	3	7	7
Стрельба из лука					
НП-1	10	4,5	1,3	3	14
НП-2	11	6	2	3	14
ТЭ-1	12	13	2	6	14
ТЭ-2	12	13	3	6	14
ССМ	13	20	3	7	5
ВСМ	15	24		7	4

Обозначения и сокращения:

НП – этап начальной подготовки (цифры обозначают год подготовки)

ТЭ – тренировочный этап (цифры обозначают год подготовки)

УТЗ – учебно-тренировочные занятия

3.5. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (еженедельным графиком проведения занятий по группам подготовки), утвержденным директором школы. В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на год (спортивный сезон), согласованный с тренерским составом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

3.7. Тренерам-преподавателям рекомендуется делать перерывы между тренировками, не менее 15 минут, для подготовки к следующему тренировочному занятию.

3.8. Учебно-тренировочные занятия (далее – занятия) проводятся в две смены. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье.

3.9. Для работы со спортсменами ТЭ, ССМ, ВСМ входящими в составы спортивных сборных команд страны, рекомендуются организовывать индивидуальные тренировки – «поток». При этом составляется соответствующее расписание занятий в пределах рабочего времени тренера-преподавателя.

3.10. Допускается проведение 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;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

3.11. Максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

3.12. Установленная ФССП по видам спорта недельная тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от специфики видов спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

3.13. Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом по спортивной «СШОР №15 «Динамо». Самовольные изменения

расписания не допускаются. Изменения в расписания могут вноситься в случаях:

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

3.14. Тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора школы:

- в периоды объявления карантин;
- в связи с низким температурным режимом;
- другими чрезвычайными обстоятельствами.

4.Заключительные положения

4.1. О нарушениях, связанных с исполнением настоящего Положения, заинтересованные лица вправе сообщить директору спортивной школы на личном приёме.

4.2. Спорные вопросы по исполнению настоящего Положения между работниками и администрацией учреждения регулируются в законодательном порядке.