МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЛОТОС" г. ДАЛЬНЕГОРСКА

692441, Приморский край, г. Дальнегорск, ул. Пионерская, д.26; ☎ 8(42373)3-26-51

ПРИНЯТО
решением педагогического Совета
МБУ ДО СШ «Лотос»
протокол от «19» 01 2026 г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Лотос»
_____А.Е. Рубцов
19 января 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме занятий обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Лотос» г. Дальнегорска

Дальнегорск, 2026

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее — Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Трудовым кодексом Российской Федерации;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (с изменениями от 30.08.2024 № 10, от 24.12.2025 № 19);
- Приказами Министерства спорта Российской Федерации об утверждении федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;
- Уставом МБУ ДО СШ «Лотос» г. Дальнегорска;
- Локальными нормативными актами Учреждения.

1.2. Настоящее Положение устанавливает режим занятий обучающихся (спортсменов) в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Лотос» г. Дальнегорска (далее — Учреждение) и регулирует продолжительность, периодичность и организацию тренировочного процесса.

1.3. Учреждение осуществляет образовательную деятельность в области физической культуры и спорта по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта: плавание, синхронное плавание, водное поло, пулевая стрельба, бокс, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, танцевальный спорт.

1.4. Режим занятий обучающихся устанавливается расписанием, утверждённым директором Учреждения с учётом возрастных особенностей занимающихся и требований санитарно-гигиенических норм.

1.5. Понятия, используемые в настоящем Положении:

Обучающийся (спортсмен) — лицо, осваивающее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки в Учреждении;

Тренировочное занятие — форма организации образовательного процесса по спортивной подготовке;

Группа — структурная единица Учреждения, объединяющая обучающихся по этапу и году спортивной подготовки;

Режим занятий — регламент продолжительности, периодичности и последовательности тренировочных занятий.

2. Организация тренировочного процесса

2.1. Обучение в Учреждении начинается с 1 января. Учебный план рассчитан на 52 недели тренировочных занятий, в том числе:

- 46 недель — непосредственно в условиях Учреждения и спортивных залов;
- 6 недель — в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов или по индивидуальным планам спортсменов на период летнего отдыха.

2.2. Тренировочные занятия организуются по группам. Количество учебных групп и численный состав групп определяется в соответствии с:

- учебным планом на тренировочный год;
- санитарными нормами и правилами;
- контрольными нормативами;
- условиями для осуществления тренировочного процесса;
- направленностью программ спортивной подготовки по видам спорта;
- муниципальным заданием.

2.3. Учреждение работает по графику семидневной недели, по утверждённому директором расписанию для каждой группы.

2.4. Тренировочные занятия начинаются не ранее 8:00. Окончание занятий — не позднее 20:00 для детей в возрасте от 5 до 15 лет, и 21:00 для детей с 16 лет и взрослых.

2.5. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- оздоровительно-восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика.

3. Продолжительность и наполняемость тренировочных занятий

3.1. Продолжительность каждого тренировочного занятия определяется в соответствии с государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность занятия
Этап начальной подготовки (до одного года)	не более 2 часов
Этап начальной подготовки (свыше одного года)	не более 3 часов
Тренировочный этап (начальной специализации)	не более 3 часов
Тренировочный этап (углублённой специализации)	не более 4 часов
Этап совершенствования спортивного мастерства	не более 4 часов

3.2. Продолжительность занятий исчисляется в астрономических часах: 45 минут занятий, 15 минут — восстановительные мероприятия.

3.3. Наполняемость групп устанавливается директором Учреждения в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

3.4. В группах начальной подготовки после 45 минут занятий по усмотрению тренера может устанавливаться перерыв длительностью не менее 5 минут для отдыха спортсменов. В зависимости от особенностей ряда групп и спортивной подготовки занятия могут проходить без перерыва.

3.5. Объём нагрузки в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства определяется тренером в соответствии с месячным планом и учётом индивидуальных особенностей спортсменов.

3.6. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями занимающихся. Месячный план составляется на основе содержания и объёмов программ спортивной подготовки по видам спорта.

3.7. В каникулярное время Учреждение может проводить в установленном порядке тренировочные сборы.

3.8. При проведении занятий с использованием электронных средств обучения соблюдаются требования СП 2.4.3648-20 к их использованию.

4. Права и обязанности участников образовательного процесса

4.1. Обучающиеся имеют право на:

- освоение программ спортивной подготовки в соответствии с учебным планом и расписанием;
- уважение человеческого достоинства, свободу совести и информации;
- участие в соревнованиях, тренировочных сборах в порядке, установленном локальными актами Учреждения.

4.2. Обучающиеся обязаны:

- посещать тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- соблюдать правила внутреннего распорядка, требования охраны труда и пожарной безопасности;
- выполнять указания тренера-преподавателя;
- бережно относиться к имуществу Учреждения.

4.3. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют право на:

- ознакомление с расписанием занятий и настоящим Положением;
- участие в обсуждении вопросов организации тренировочного процесса.

4.4. Родители (законные представители) обязаны:

- обеспечивать посещение обучающимися тренировочных занятий;
- предоставлять медицинские справки при необходимости;
- соблюдать условия договора об образовании.

5. Медицинское обеспечение и охрана здоровья

5.1. Медицинский контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами учреждения.

5.2. Обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только при наличии медицинского заключения (справки) установленного образца.

5.2.1. После нахождения на больничном (временной нетрудоспособности) обучающийся обязан предоставить медицинскую справку установленного образца о допуске к тренировочным занятиям до возобновления занятий.

5.3. Учреждение обеспечивает:

• соблюдение санитарно-гигиенических требований к условиям проведения тренировочных занятий;

• проведение профилактических и оздоровительно-восстановительных мероприятий;

• контроль за соблюдением режима занятий и отдыха обучающихся.

5.4. В целях обеспечения непрерывного медицинского контроля в штате учреждения предусмотрены медицинские работники: старшая медицинская сестра и две медицинские сестры.

5.5. Медицинские работники осуществляют свою деятельность по сменному графику, утверждаемому руководителем учреждения, что обеспечивает непрерывность медицинского сопровождения обучающихся в течение всего периода проведения тренировочных занятий, включая:

• контроль допуска обучающихся к занятиям и ведение медицинской документации;

• наблюдение за состоянием здоровья обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований;

• оказание первой (доврачебной) помощи при возникновении неотложных состояний;

• проведение профилактических и оздоровительно-восстановительных мероприятий;

• взаимодействие с тренерско-преподавательским составом по вопросам охраны здоровья обучающихся.

5.6. В учреждении постоянно осуществляется медицинский контроль за обучающимися, в том числе посредством ведения установленной медицинской документации и систематического наблюдения за состоянием их здоровья.

6. Заключительные положения

6.1. Настоящее Положение вступает в силу с момента утверждения директором Учреждения.

6.2. Изменения и дополнения в настоящее Положение вносятся в порядке, установленном Уставом Учреждения.

6.3. Иные особенности режима занятий спортсменов устанавливаются локальными актами Учреждения.

6.4. Настоящее Положение действует до его замены новым Положением, утверждённым в установленном порядке.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152753

Владелец Рубцов Александр Евгеньевич

Действителен С 17.06.2026 по 17.06.2027