

МИНИСТЕРСТВО ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА АХМАТ-АРГУН»  
ГБУ ДО «СШ АХМАТ-АРГУН»

НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКИН ФИЗИЧЕСКИ КУЛЬТУРИН А, СПОРТАН А МИНИСТЕРСТВО  
ДЕШАР ТІЕДУЗАРАН ПАЧХЪАЛКХАН БЮДЖЕТАН ХЪУКМАТ  
«АХМАТ-АРГУН ЙОЛУ СПОРТАН ШКОЛА»

ПРИНЯТО  
НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ  
ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО  
ПРИКАЗОМ № \_\_\_\_ о/д  
от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г.  
ДИРЕКТОР \_\_\_\_\_ Р.А. АСУЕВ  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ  
о режиме учебно-тренировочных занятий обучающихся и формах осуществления  
спортивной подготовки

## 1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение регламентирует режим занятий и формах осуществления спортивной подготовки, обучающихся по дополнительным образовательным программам в ГБУ ДО «СШ Ахмат-Аргун» (далее – Учреждение).
- 1.2. При установлении требований к режиму занятий обучающихся учреждение руководствуется:
  - Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (действующая редакция);
  - Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция);
  - Письмо министра спорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ», постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» и от 28 января 2021 г. № 2
  - «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21», а также иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.
- 1.3. Учебно-тренировочный год в Учреждении начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря в соответствии с учебно-тренировочным планом и календарным учебным графиком соответствующей дополнительной образовательной программы.
- 1.4. Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение всего календарного года.
- 1.5. Продолжительность Учебно-тренировочного года при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки с начального этапа спортивной подготовки по этап совершенствования спортивного мастерства составляет 52 недели.
- 1.6. Продолжительность Учебно-тренировочного года при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта в течение всего периода обучения в спортивно-оздоровительных группах составляет 36 недель.
- 1.7. Учебно-тренировочные занятия должны вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения 2 непрерывности учебно-тренировочного процесса).
- 1.8. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.
- 1.9. Максимальные объемы недельной учебно-тренировочной нагрузки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, минимальная наполняемость групп при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяются федеральными программами спортивной подготовки.
- 1.10. 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.

1.11. В учреждении устанавливается семидневная учебная неделя.

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

1.13. Учебно-тренировочные занятия начинаются в 8 часов утра. Вход в учреждение возможен не ранее 7:30 час.

1.14. 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 7:00 или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

1.15. Перерыв между каждым учебно-тренировочным занятием составляет 10 минут.

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

1.17. 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) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

1.18. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта устанавливается в часах и не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - двух часов.

1.19. 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 не должна превышать 8 часов.

1.20. 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.

1.21. 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, согласованный с педагогическим составом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.22. 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. 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.

1.23. 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.

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

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

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

1.26. 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.

1.27. Работа по индивидуальным планам проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера-преподавателя. Осуществляется 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 объемов нагрузки, определенных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

1.28. 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.

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

1.30. Распорядок дня спортсменов на учебно-тренировочные мероприятия, расписание занятий разрабатываются педагогическим 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.

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

1.32. 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.

1.33. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с расписанием соревнований. Как правило, внутри школьные 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.

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

1.35. 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.

1.36. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские 5 осмотры; углублённое медицинское обследование не реже двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения).

1.37. 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.

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

39. Инструктор-методист школы ведет необходимую документацию и учёт. Предоставляет заместителю директора по спортивной работе 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.

1.40. 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.

1.41. 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.

1.42. 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) 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.

1.43. 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).

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ.

С Положением ознакомлены:

| № пп | Фамилия, имя, отчество | Дата ознакомления<br>Формат<br>01.01.0001г. | Подпись |
|------|------------------------|---------------------------------------------|---------|
| 1.   |                        |                                             |         |
| 2.   |                        |                                             |         |
| 3.   |                        |                                             |         |
| 4.   |                        |                                             |         |
| 5.   |                        |                                             |         |
| 6.   |                        |                                             |         |
| 7.   |                        |                                             |         |
| 8.   |                        |                                             |         |
| 9.   |                        |                                             |         |
| 10.  |                        |                                             |         |
| 11.  |                        |                                             |         |
| 12.  |                        |                                             |         |
| 13.  |                        |                                             |         |
| 14.  |                        |                                             |         |
| 15.  |                        |                                             |         |
| 16.  |                        |                                             |         |
| 17.  |                        |                                             |         |
| 18.  |                        |                                             |         |
| 19.  |                        |                                             |         |
| 20.  |                        |                                             |         |
| 21.  |                        |                                             |         |
| 22.  |                        |                                             |         |
| 23.  |                        |                                             |         |
| 24.  |                        |                                             |         |
| 25.  |                        |                                             |         |
| 26.  |                        |                                             |         |
| 27.  |                        |                                             |         |
| 28.  |                        |                                             |         |
| 29.  |                        |                                             |         |
| 30.  |                        |                                             |         |
| 31.  |                        |                                             |         |
| 32.  |                        |                                             |         |
| 33.  |                        |                                             |         |
| 34.  |                        |                                             |         |
| 35.  |                        |                                             |         |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 36. |  |  |  |
| 37. |  |  |  |
| 38. |  |  |  |
| 39. |  |  |  |
| 40. |  |  |  |
| 41. |  |  |  |
| 42. |  |  |  |
| 43. |  |  |  |
| 44. |  |  |  |
| 45. |  |  |  |
| 46. |  |  |  |
| 47. |  |  |  |
| 48. |  |  |  |
| 49. |  |  |  |
| 50. |  |  |  |
| 51. |  |  |  |
| 52. |  |  |  |
| 53. |  |  |  |
| 54. |  |  |  |
| 55. |  |  |  |
| 56. |  |  |  |
| 57. |  |  |  |
| 58. |  |  |  |
| 59. |  |  |  |
| 60. |  |  |  |
| 61. |  |  |  |
| 62. |  |  |  |
| 63. |  |  |  |
| 64. |  |  |  |
| 65. |  |  |  |
| 66. |  |  |  |
| 67. |  |  |  |
| 68. |  |  |  |
| 69. |  |  |  |
| 70. |  |  |  |
| 71. |  |  |  |
| 72. |  |  |  |
| 73. |  |  |  |
| 74. |  |  |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА АХМАТ-АРГУН",** Асуев Рамзан  
Адамович, ДИРЕКТОР

**10.08.26** 20:30 (MSK)

Сертификат 249372AC972C36A5E1C7B01F85F6EE1B