

«Рассмотрено»
на Педагогическом совете
Протокол №1 от 08.08.2025 г.
Приказ № 40 от 01.09.2025 г.



РЕЖИМ ДНЯ
Муниципального бюджетного учреждения ДО «Спортивная школа «Яшьлек»
Муслимовского муниципального района
на 2025-2026 учебно-тренировочный год.

Тренировочный год в МБУ ДО «СШ «Яшьлек» начинается 1 сентября 2025 г.

Продолжительность тренировочного года:

- для групп начальной подготовки (ГНП) и для учебно-тренировочных групп (Г (СС) - 46 недель.

Учебно- тренировочные занятия проводятся в 1 смену в соответствии с расписанием — понедельник – суббота

Занятия начинаются не ранее 13.00 и заканчиваются не позднее 20.30 часов. Для занимающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах (включая короткие перемены, динамическую паузу) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часа;

на тренировочном этапе до трех лет обучения – 3 часа;

на тренировочном этапе свыше трех лет обучения – 4 часа.

Между тренировочными занятиями, между сменами и в конце дня организовано проветривание помещений не менее 10 минут.

В выходные и праздничные дни Учреждение работает в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий в рамках трудового законодательства Российской Федерации

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

а) по программам спортивной подготовки,

При объединении в одну группу обучающихся по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе учебно- тренировочного - 16 человек для занимающихся свыше двух лет и 20 человек - для занимающихся менее двух лет с учетом Правил техники безопасности на тренировочных занятиях и единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

Особенности определения объема

недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах):

Вид спорта	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	до года	свыше года	1	2	3	4	5
Армспорт	6	9	10	12	14	16	18
Бадминтон	6	9	12	12	16	18	20

Волейбол	6	9	12	12	16	18	18
Корэш	6	6	8	12	16	20	0
Хоккей	6	9	12	15	18	18	20
Плавание	6	9	12	12	10	10	8
Лыжные гонки	6	9	10	12	12	10	8
Футбол	6	8	10	12	14	16	18

Режим дня

Дни недели	Продолжительность тренировок
Понедельник	13.00 –20.40
Вторник	13.30- 20.55
Среда	13.30- 20.40
Четверг	13.30- 20.55
Пятница	13.30- 20.40
Суббота	13.00- 19.05

Тренеры-преподаватели до начала тренировочных занятий и по их окончании обеспечивают дисциплину обучающихся, а также несут ответственность за поведение детей, санитарное состояние и сохранность школьного имущества. Тренеры - преподаватели выводит группу в раздевалку и присутствует там до ухода из здания всех воспитанников этой группы.

Время начала работы каждого тренера-преподавателя за 10 минут до начала тренировочного процесса.

На учебно-тренировочные занятия воспитанников не допускаются без сменной обуви и в верхней одежде.

В спортивные залы не допускаются посторонние лица без разрешения администрации.

Выезд на соревнования разрешается только после издания соответствующего приказа директора.

Ответственность за жизнь и здоровье детей несет тренер, выезжающий с занимающимися, под роспись. Категорически запрещается курение в помещениях СШ и на ее территории