

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
Спортивная школа №2 г.Кондопога Республики Карелия  
(МУ СПШ №2 г.Кондопога РК)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ СПШ №2 г.Кондопога РК  
  
Т.А. Попова  
19.12.2025

**РЕЖИМ**  
**и формы занятий обучающихся**

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
Спортивная школа №2 г.Кондопога Республики Карелия  
( МУ СШ №2 г.Кондопога РК)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ СШ №2 г.Кондопога РК

\_\_\_\_\_ Т.А. Попова

19.12.2025

**РЕЖИМ**  
**и формы занятий обучающихся**

## **Режим и формы занятий обучающихся в МУ СШ №2 г.Кондопоги РК**

1. Режим занятий обучающихся в МУ СШ №2 г.Кондопога РК (далее — учреждение) устанавливается расписанием, утверждаемым директором учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, возрастных особенностей учащихся в установленных санитарно-гигиенических норм, время занятий может изменяться в соответствии со временем года и особенностей дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
2. Учреждение реализует дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта и дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности в течение всего календарного года, включая каникулярное время.
  - Учебный год в учреждении начинается 1 сентября.
  - Окончательное комплектование объединений и учебной нагрузки тренеров-преподавателей устанавливается на 1 октября.
  - Продолжительность учебного года — 52 недели.
3. Занятия на отделениях по видам спорта могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом группы. В целях массового обучения основам спортивной тренировки допускается работа с переменным составом обучающихся только в группах спортивно -оздоровительного этапа и начальной подготовки первого года обучения.
4. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни (по расписанию).
5. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00. Окончание занятий должно быть не позднее 20.00.  
Для обучающихся в возрасте от 16 до 18 лет допускается окончание занятий в 21.00.
6. Продолжительность каждого учебно-тренировочного занятия определяется государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами и составляет:
  - на спортивно-оздоровительном этапе (весь период обучения) - 2 часа
  - на этапе начальной подготовки (2 года) - 2 часа;
  - на учебно-тренировочном этапе (5 лет) — 3,4 часа;Продолжительность занятий исчисляется в академических часах на спортивно-оздоровительном этапе, а на этапах спортивной подготовки в астрономических часах. В зависимости от особенностей ряда объединений занятия могут проходить без перерыва. Максимальный количественный состав групп по видам спорта до 30 человек, в зависимости от этапа подготовки.
7. Объём нагрузки на учебно-тренировочном занятии определяется тренером-преподавателем в соответствии с месячным планом и учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся. Месячный план составляется на основе содержания и объёмов, рекомендованных федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

8. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря и проводить учебно-тренировочные сборы. Обучающиеся учебно-тренировочных групп могут выезжать в спортивно оздоровительные лагеря для продолжения учебно-тренировочных занятий, в количестве не менее 8-ми обучающихся на каждого тренера-преподавателя, с условием, что выезд организует сам тренер-преподаватель.

8. Иные особенности режима занятий обучающихся в учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

9. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в матчевых встречах, соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня,
- учебно-тренировочные сборы,
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

Основными формами организации спортивно-массовой и физкультурно - оздоровительной работы является проведение соревнований, фестивалей, турниров по различным видам спорта, командирование команд и отдельных спортсменов на соревнования различного уровня.