



АКАДЕМИЯ ФК ЛОКОМОТИВ

Частное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Академия Футбольного клуба «ЛОКОМОТИВ»
(ЧУДО «СШ «Академия ФК «ЛОКОМОТИВ»)

Юридический адрес-107553, г. Москва, ул. Большая Черкизовская, д.125, стр.2

ОГРН 1027739518432 ИНН/КПП 7718133507/771801001

СОГЛАСОВАНО

Решением Собственника (учредителя)
от «28» мая 2026г. №57

УТВЕРЖДЕНО

Приказом Директора
от «29» мая 2026г. №25-ЛНА



/Свчинников С.И.

с учетом мотивированного мнения
Педагогического совета
протокол от «12» мая 2026г. №1/26

ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме и формах занятий обучающихся

г. Москва

2026 г.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение «О режиме и формах занятий обучающихся в ЧУДО «СШ «Академия ФК «Локомотив» (далее — Положение), определяет режим учебно-тренировочных занятий (далее — занятия) обучающихся в ЧУДО «СШ «Академия ФК «Локомотив» (далее — Академия), регламентирует сроки начала и окончания учебно-тренировочного года, продолжительность учебно-тренировочной недели, дня, периодичность и продолжительность занятий обучающихся и формы занятий обучающихся в рамках дополнительной образовательной программы по виду спорта «футбол».

1.2. Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 14.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», 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, Устава Академии.

2. Организация образовательного процесса обучающихся

2.1. Режим работы с обучающимися в Академии устанавливается расписанием, утвержденным директором, по представлению педагогических работников с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

2.2. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные



тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), инструкторская и судейская практика обучающихся.

2.3. Академия использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.4. Для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные команды (города Москвы, субъектов РФ, Российской Федерации) составляются и используются индивидуальные учебно-тренировочные планы.

3. Режим занятий обучающихся

3.1. Академия реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее — Программа) в течение всего календарного года.

3.2. Продолжительность учебно-тренировочного года составляет 52 недели в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом Академии,



определяющим годовой и еженедельный объем учебно-тренировочной нагрузки. Годовой учебно-тренировочный план составляется на основе содержания и объемов Программы.

3.3. Учебно-тренировочные занятия в Академии проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на:

— 52 недели для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа: 47 учебных – недель непосредственно в условиях и на базе инфраструктуры Академии, и до 5 недель – самостоятельной подготовки по индивидуальным планам;

— 52 недели реализация программ этапа спортивного совершенствования и этапа высшего спортивного мастерства (с учётом работы по индивидуальным планам).

3.4. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется в соответствии с Правилами внутреннего распорядка и с учетом режима работы Академии.

Начало учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не ранее 08.00 часов утра. Окончание учебно-тренировочных занятий: согласно расписанию, но не позднее 20.00 часов.

Для обучающихся 16-18 лет допускается проведение занятий до 21:00. Продолжительность учебной недели: пятидневная рабочая неделя с двумя выходными днями, либо шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапа подготовки). Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Ежедневное количество, последовательность занятий определяется расписанием, утвержденным директором.

3.5. Продолжительность одного занятия устанавливается в академических часах (60 мин) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трёх часов;



— на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырёх часов;

— на этапе высшего спортивного мастерства — четырёх часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

3.6. При необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

3.7. При необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

3.8. Объем нагрузки определяется тренером-преподавателем в соответствии с Программой, индивидуальным планом и учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объема нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями обучающихся.

3.9. Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 20%.

3.10. В период отпуска тренера-преподавателя, обучающиеся занимаются по индивидуальным планам подготовки. Допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах до 20% от общего объема учебного плана, которая контролируется тренером-преподавателем на



основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

3.11. Промежуточная аттестация проводится Академией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) и тестирований по спортивным критериям по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

4. Учебно-тренировочные мероприятия

4.1. Теоретические учебно-тренировочные мероприятия: теоретические занятия, семинары, лекции, разборы тренировок и игровых матчей. Формат теоретических видов обучения, наполнение и контроль за посещаемостью и оцениванием успеваемости является обязанностью тренера-преподавателя команды (с предоставлением отчетности для главного тренера и главного методолога).

4.2. Практические учебно-тренировочные мероприятия: групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия. Формат практических видов обучения, наполнение и контроль за посещаемостью и оцениванием успеваемости является обязанностью тренера-преподавателя команды (с предоставлением отчетности для главного тренера и главного методолога).

4.3. Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия (наборы) направлены на поиск потенциальных обучающихся для зачисления в Академию, оценку их спортивных и общефизических качеств; проходят в форме практических учебно-тренировочных мероприятий. Выбор формата просмотровых мероприятий, их периодичность и оценка является обязанностью главного селекционера (с предоставлением отчетности для главного тренера и директора Академии).



4.4. Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП - совокупность практических учебно-тренировочных мероприятий, направленных на укрепление здоровья и развитие всех физических качеств обучающихся в Академии (ловкости, координации, выносливости, гибкости, скорости, силы). Формат учебно-тренировочных мероприятий по ОФП, наполнение и контроль за посещаемостью и оцениванием успеваемости является обязанностью тренера по ОФП (с предоставлением отчетности для главного тренера и главного методолога).

4.5. Учебно-тренировочные мероприятия по СФП - совокупность практических учебно-тренировочных мероприятий, направленных на укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств применительно к виду спорта «футбол» среди обучающихся по Программе. Формат учебно-тренировочных мероприятий по СФП, наполнение и контроль за посещаемостью и оцениванием успеваемости является обязанностью тренера по ОФП (с предоставлением отчетности для главного тренера и главного методолога).

4.6. Восстановительные мероприятия — комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающимся на Программе вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после теоретических и практических учебно-тренировочных мероприятий.

4.7. Мероприятия для комплексного медицинского обследования — комплекс мероприятий, направленных на:

-проверку воздействия систематической спортивной нагрузки на функциональное состояние, физическое развитие обучающихся по Программе;

-определение уровня физической работоспособности обучающихся по Программе;



-изучение динамики развития тренированности и, в частности, физической готовности к предстоящим соревнованиям среди обучающихся по Программе;

-предупреждение развития физического перенапряжения, своевременное выявление признаков и рекомендации коррекции режима тренировки у обучающихся по Программе;

-выявление нуждаемости в лечении и медицинской реабилитации обучающихся по Программе;

-назначение проведения необходимых лечебно-профилактических мероприятий обучающимся по Программе.

4.8. Инструкторская практика - комплекс мер, направленных на получение обучающимися по Программе знаний и навыков инструктора по виду спорта «футбол» для последующего привлечения к инструкторской работе. Формат занятий по инструкторской практике, наполнение и контроль за посещаемостью и оцениванием успеваемости является обязанностью тренера-преподавателя команды (с предоставлением отчетности для главного тренера и главного методолога).

4.9. Судейская практика - комплекс мер, направленных на получение обучающимися по Программе знаний и навыков судьи по виду спорта «футбол» для последующего привлечения к судейской работе. Формат занятий по судейской практике, наполнение и контроль за посещаемостью и оцениванием успеваемости является обязанностью тренера-преподавателя команды (с предоставлением отчетности для главного тренера и главного методолога).

4.10. Учебно-тренировочные сборы (УТС) - совокупность указанных выше теоретических и практических учебно-тренировочных мероприятий в интенсивном формате, направленных на повышение спортивного мастерства футболистов, совершенствование их физической подготовки, тактических навыков и командного взаимодействия. УТС позволяют футболистам



сосредоточиться на мероприятиях, не отвлекаясь на посторонние факторы, в том числе для целей подготовки к спортивному сезону/соревнованиям.

4.11. Спортивные соревнования по футболу. В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды:

4.11.1. Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

4.11.2. Основные соревнования. Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе высшего спортивного мастерства. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

4.12. За систематическое невыполнение режима занятий, невыполнение обязанностей, предусмотренных настоящим Положением, нарушение правил внутреннего распорядка к обучающимся могут быть применены меры дисциплинарного воздействия, вплоть до отчисления из Академии. Отчисление оформляется приказом директора Академии.

5. Ведение учета занятий

5.1 Контроль посещения обучающимися учебно-тренировочных мероприятий всех видов и форм, учет успеваемости, а также участие



обучающихся в спортивных соревнованиях, UTC, ведутся и архивируются тренерами-преподавателями в Единой CRM-система Академии.

5.2. Учет спортивных достижений, оценки обучающихся, результаты аттестаций и тестирований, спортивные результаты и метрики ведутся тренерами-преподавателями в Единой CRM-система Академии

6. Заключительные положения

6.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Академии, принято в порядке, предусмотренном Уставом Академии, вступает в силу с даты его утверждения директором Академии и действует бессрочно.

6.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учётом мнения Педагогического совета в порядке, предусмотренном уставом Академии, и вступают в силу с даты утверждения директором Академии.

6.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

