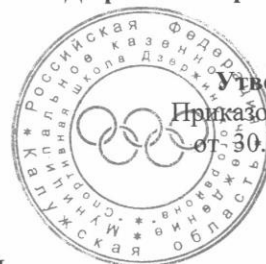


Муниципальное казенное учреждение «Спортивная школа Дзержинского района»

Принято
На тренерском совете
30.08.2019г. пр. № 01



Утверждено
Приказом № 11-уд
от 30.08.2019г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ**

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом от 30.10.2015г. №999 « Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, Уставом.
- 1.2. Настоящее положение устанавливает режим занятий занимающихся и спортсменов Муниципального казенного учреждения «Спортивная школа Дзержинского района» (далее – учреждение).
- 1.3. Положение действует в течение тренировочного года. Внесение изменений и дополнений возможно только в соответствии с приказом директора.

2. Режим занятий занимающихся и спортсменов

- 2.1. Организация тренировочного процесса регламентируется:
- программами по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения (спортивно-оздоровительный этап) и программами спортивной подготовки;
 - расписанием тренировочных занятий, утвержденное приказом директора, с учетом возрастных особенностей занимающихся/спортсменов;
 - годовым тренировочным планом-графиком (в часах);
 - календарным планом спортивно-массовых мероприятий.
- 2.2. Учебный год в учреждении начинается 1 сентября.
- 2.3. Продолжительность тренировочного года для спортивно-оздоровительных групп – 36 недель (для тренеров, работающих по совместительству) и 46 недель (для штатных тренеров).
- 2.4. Продолжительность тренировочного занятия по программам спортивной подготовки – 52 недели.
- 2.5. Учреждение работает в режиме семидневной рабочей недели.
Продолжительность тренировочной недели:
- на спортивно-оздоровительном этапе - до 4.5 ч;
 - на спортивной подготовке – в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, программами и п. 2.15. настоящего положения.
- Продолжительность одного тренировочного часа составляет 60 минут.
- 2.6. Тренировочные занятия проходят по расписанию, утвержденному приказом директора:
- для лиц в возрасте от 6 до 17 лет тренировочные занятия проводятся с 08:00 час до 21.30 час;
 - для лиц старше 18 лет занятия могут заканчиваться не позднее 23:00час.
- Внесение изменение в расписание возможно в соответствии с приказом директора.

2.7. Тренировочная деятельность в учреждении осуществляется на этапах:

- спортивно – оздоровительный;
- начальной подготовки;
- тренировочный (этап спортивной подготовки);

2.8. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивно-оздоровительного этапа и программ спортивной подготовки, рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся/спортсменов и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

2.9. На период каникул в общеобразовательных организациях тренировочные занятия проводятся по утвержденному расписанию на начало учебного года, в отдельных случаях, в зависимости от режима работы общеобразовательной организации, по отдельному расписанию (плану) на данный период.

2.10. В случае недоработки часов по программе, когда тренировочные занятия попадают на праздничный день, уход тренера в очередной отпуск, в целях выполнения полного объема годового тренировочного плана, на период каникул в образовательных организациях, занятия с занимающимися/спортсменами могут проводиться два раза в день.

2.11. Основными формами тренировочных занятий являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, контрольное тестирование, медицинско-психологическая подготовка, участие в соревнованиях.

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

2.13. Объем тренировочной нагрузки на занятии определяется тренером в соответствии с месячным планом и учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями организма занимающихся/спортсменов. Месячный план составляется на основе содержания и объёмов, в соответствии с реализуемой программой.

2.14. Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки определяется в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Допускается уменьшение тренировочной нагрузки на следующих этапах:

- на этапах начальной подготовки – не более чем на 10%;
- на тренировочном этапе – не более чем на 25%.

2.15. Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки на каждом этапе подготовки по видам спорта.

Этап подготовки	Год обучения	Вид спорта	Минимальный набор в группу (человек)	Максимальный набор в группу (человек)	Объем тренировочной нагрузки (ч/нед)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	Все виды спорта	12	30	3 / 4*
Начальной подготовки	1	Баскетбол	15	30	6
		Волейбол	14	30	6
		Легкая атлетика	10	30	6
		Футбол	12	30	6

Тренировочный	2-3	Баскетбол	15	24	8
		Бокс	12	24	9
		Легкая атлетика	10	24	6
		Футбол	12	24	6
	1-2	Баскетбол	12	20	10
		Волейбол	12	20	10
		Футбол	12	20	9
	3-5	Баскетбол	12	18	12
		Бокс	10	18	15
		Волейбол	12	18	12
		Легкая атлетика	8	18	12
		Полиатлон	8	18	14
Футбол		12	18	12	

* Объем тренировочной нагрузки с занимающимися дошкольниками составляет 3 часа в неделю, с остальными занимающимися 4 часа в неделю