

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа «Закамск»**

Принято
На тренерском совете
МБУ СШ «Закамск»
« 9 » января 2019 г.

Утверждаю
Директор МБУ СШ «Закамск»
МБУ Ю.Н. Росляков
« 9 » января 2019 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме тренировочных занятий
в МБУ СШ «Закамск» г. Перми**

г. Пермь 2019 г.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме тренировочных занятий в МБУ СШ «Закамск» г. Перми (далее Положение) – локальный нормативный акт муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Закамск» г. Перми (далее – Учреждение), регламентирующий режим тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, и формы спортивной подготовки.

1.2. Положение разработано на основании Федерального закона «О физической культуре и спорте»; Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, Устава Учреждения.

1.3. Спортивный сезон (тренировочный год) в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа, включая проведение промежуточного и итогового контроля.

1.4. В соответствии с годовым календарным графиком продолжительность спортивного сезона осуществляется круглогодично из расчета 52 недели.

1.5. Режим занятий занимающихся в Учреждении соответствует этапу подготовки и устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению тренеров. Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, максимальный объём тренировочной нагрузки определены в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и требований к комплектованию групп Учреждения.

1.6. Возраст поступающих и лиц, проходящих спортивную подготовку, определяется датой рождения и является минимальным для зачисления на этапы спортивной подготовки. Превышение указанного возраста допускается.

1.7. Порядок приёма поступающих, отчисления, перевода, восстановления, временного отстранения лиц, проходящих спортивную подготовку, приведен в положениях Учреждения: «О порядке приема лиц в МБУ СШ «Закамск» г. Перми», «О порядке и основании перевода, отчисления и восстановления занимающихся в МБУ СШ «Закамск» г. Перми», порядке комплектования групп спортивной подготовки

1.8. Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку, обуславливается неукоснительным исполнением инструкций по охране труда, по пожарной безопасности; ознакомление с которыми фиксируются в журналах инструктажа по охране труда.

1.9. Все выходы с лицами, проходящими спортивную подготовку, за пределы школы, выезды на спортивные соревнования и иные мероприятия организуются и проводятся после издания соответствующего приказа директора Учреждения.

2. Формы осуществления спортивной подготовки

2.1. Спортивная подготовка в Учреждении носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки
- тренировочные сборы
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- инструкторская и судейская практика
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и контроль.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам (формам) спортивной подготовки и максимальные (предельные) объёмы на этапах спортивной подготовки определены федеральными стандартами спортивной подготовки и указаны в Программах спортивной подготовки Учреждения.

2.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки проводится согласно годовым тренировочным планам, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Самостоятельная работа спортсменов регламентируется тренером в пределах недельных объёмов нагрузки, определенных Программой.

2.5. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки в каникулярное время Учреждение может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря, проводить тренировочные сборы.

3. Режим тренировочных занятий

3.1. Тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовыми тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – переходный период в условиях спортивного лагеря и (или) по индивидуальным планам спортивной подготовки.

3.2. Тренировочные занятия начинаются не ранее 08 часов. Окончание занятий в МБУ СШ «Закамск» должно быть не позднее 20.00 часов, в исключительных случаях и на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства допускается начало занятий в 07.30, а окончание в 21.30 часов.

3.3. Занятия в МБУ СШ «Закамск» могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

3.4. Предельные (максимальные) объёмы недельной тренировочной нагрузки, число занятий в неделю, возраст для зачисления на этапы подготовки, наполняемость групп приведены в положении о порядке комплектования групп спортивной подготовки с учетом программ по видам спорта.

3.4. Общий годовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

3.5. Число занятий в день в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяются тренером в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 академических часов.

3.8. Тренерам рекомендуется делать перерывы между тренировками, не менее 15 минут, для подготовки к следующему тренировочному занятию.

3.9. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп либо объединение занимающихся на разных этапах в одну группу. 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;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

В исключительных случаях при объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту, спортивной подготовки возможно по решению тренерского совета.

3.10. Максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

3.11. Для работы со спортсменами высокого класса (этапы ССМ и ВСМ), со спортсменами ТЭ, входящими в составы спортивных сборных команд страны, рекомендуются организовывать индивидуальные тренировки – «поток». При этом составляется соответствующее расписание занятий в пределах рабочего времени тренера.

3.12. Тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора Учреждения:

- в периоды объявления карантинов;

- в связи с низким температурным режимом;

- другими чрезвычайными обстоятельствами.

4. Заключительные положения

4.1. О нарушениях, связанных с исполнением настоящего Положения, заинтересованные лица вправе сообщить директору Учреждения на личном приёме.