



1. Настоящее Положение регламентирует режим занятий лиц проходящих спортивную подготовку МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 15 «Динамо» г. Улан-Удэ (далее – Учреждение).

1. Нормативной основой для установления режима занятий лиц проходящих спортивную подготовку является федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденный приказом Минспорта от 27 марта 2013 г. N 145, федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука, утвержденный приказом Минспорта от 27.03.2013 N 148, федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденный приказом Минспорта от 21 августа 2017 года N 767, изменений федерального стандарта, утвержденных приказом Минспорта от 15.07.2015 № 741, федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 03.07.2019), приказом Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ», в строгом соответствии с требованиями «Санитарно – эпидемиологических правил и нормативов Сан ПиН 2.4.4.3172-14», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача от 04.07.2014г № 41, Устав МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 15 «Динамо» г. Улан-Удэ. Ввиду отсутствия СанПин к устройству, содержанию и организации режима спортивной подготовки, приняты во внимание: САНПИН 2.1.2.3304-15 «СЭТ к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».

2. Режим занятий лиц, проходящих спортивную подготовку в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва № 15 «Динамо» г. Улан-Удэ (далее - Учреждение) устанавливается расписанием, утверждённым директором Учреждения по представлению тренеров с учётом пожелания спортсменов, родителей (законных представителей) несовершеннолетних спортсменов, возрастных особенностей занимающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

3. Учебный год в Учреждении начинается 01 января, заканчивается – 31 декабря. Учебный план рассчитан на 52 недели тренировочных занятий, в том числе 46 недель непосредственно в условиях Учреждения и спортивных залов, дополнительно 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов или по индивидуальным планам спортсменов на период летнего отдыха.

4. Проведение занятий организуется по группам. Количество учебных групп и численный состав групп определяется в соответствии с учебным планом на тренировочный год, санитарными нормами, контрольными нормативами, условиями для осуществления тренировочного процесса, направленностью программ спортивной подготовки по видам спорта, муниципальным заданием.

5. МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 15 «Динамо» г. Улан-Удэ работает по графику семидневной недели, по утверждённому директором Учреждения расписанию для каждой группы. Занятия для спортсменов в МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 15 «Динамо» г. Улан-Удэ начинаются не ранее 8.00. Окончание занятий должно быть не позднее 20.00.

6. Изменение режима работы Учреждения определяется приказом директора в соответствии с нормативно – правовыми документами региона в случаях объявления

карантина и приостановлением тренировочного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха.

7. В выходные и праздничные дни Учреждение работает в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий в рамках трудового законодательства РФ.

8. Мероприятия, проводимые Учреждением, осуществляются на основании календаря и календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

9. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- оздоровительно-восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика.

10. Продолжительность каждого тренировочного занятия определяется в соответствии с государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и федеральными стандартами по спортивной подготовке по видам спорта: вольная борьба, стрельба из лука, дзюдо, утверждёнными Министерством спорта РФ:

- на этапе начальной подготовки до одного года – не более 2 часов;
- на этапах начальной подготовки свыше одного года и тренировочном начальной специализации – не более 3 часов;
- на этапах тренировочном углублённой специализации и совершенствования спортивного мастерства - не более 4 часов.

1. Продолжительность занятий исчисляется в астрономических часах. Продолжительность занятий (академический час) составляет 45 минут.

2. Регламентирование тренировочного процесса на неделю: количество часов в неделю

- НП – 1 года обучения – 6 часов в неделю;
- НП – 2,3 года обучения – 8 часов в неделю;
- ТЭ – 1,2 года обучения – 12 часов в неделю;
- ТЭ – 3 года обучения – 16 часов в неделю;
- ТГ – 4,5 года обучения – 18 часов в неделю;
- ССМ – 18- 24 часа в неделю;
- ВСМ – 24 часа в неделю.

13. Наполняемость групп устанавливается директором Учреждения в соответствии с локальными актами МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 15 «Динамо» г. Улан-Удэ.

14. В группах начальной подготовки после 60 минут занятий по усмотрению тренера может устанавливаться перерыв длительностью не менее 15 минут для отдыха спортсменов. В зависимости от особенностей ряда групп занятия могут проходить без перерыва.

15. Объём нагрузки в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства определяется тренером в соответствии с месячным планом и учётом индивидуальных особенностей спортсменов. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями

занимающихся. Месячный план составляется на основе содержания и объёмов программ спортивной подготовки по видам спорта.

16. В каникулярное время МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 15 «Динамо» г. Улан-Удэ может проводить в установленном порядке тренировочные сборы.

17. Иные особенности режима занятий спортсменов в МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 15 «Динамо» г. Улан-Удэ устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.