

## **ПРИНЯТО**

Тренерским советом  
МБУ СШ № 2  
протокол от 08.02.2018 № 2

## **УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
МБУ СШ № 2  
от 08.02.2018 № 140

## **СОГЛАСОВАНО**

Советом родителей  
МБУ СШ № 2  
протокол от 08.02.2018 № 1

### **Режим занятий занимающихся (спортсменов)**

1. Режим занятий, занимающихся (спортсменов) в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа № 2» (далее - Учреждение) устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению тренеров с учетом пожеланий занимающихся (спортсменов), родителей (законных представителей) несовершеннолетних занимающихся (спортсменов), возрастных особенностей занимающихся (спортсменов) и установленных санитарно-гигиенических норм.

2. Занятия для занимающихся (спортсменов) в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов. Окончание занятий должно быть не позднее 20.00 час. Для занимающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час.

3. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулярное время.

4. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 час.;
- на этапе начальной подготовки - 3 час.;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 час.;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 час.;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Учреждение реализуют программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

При реализации общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

При реализации программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

6. Организация занятий по программам осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап - весь период (общеразвивающие программы);
- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства (с учетом спортивных достижений).

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают подготовку занимающиеся (спортсмены), зачисленные в Учреждение и прошедшие подготовку на тренировочном этапе (спортивной специализации).

7. Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается в соответствии с таблицей:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки\*:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года (1 год)	Свыше года (2-3 год)	Начальной специализации	Углубленной специализации	
Количество часов в неделю	6	9	12	15	24
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4	5	9
Количество часов в год	312	468	624	780	1248
Количество тренировок в год	156	156	208	260	468

\* Примечание: оптимальный объем определяется программами спортивной подготовки, разработанным Учреждением и общеразвивающими программами по культивируемым видам спорта в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

8. Иные особенности режима занятий, занимающихся (спортсменов) в Учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.