ПРИНЯТО
Тренерским советом
МБУДО СШ № 2
протокол от 29.06.2023 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУДО СШ № 2
от 30.06.2023 г. № 151

СОГЛАСОВАНО
Советом родителей
МБУДО СШ № 2
протокол от 29.06.2023 г. № 4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 9ce32d9341df09d93c0ade551c8a48bb33640b89
Владелец: Рязанов Николай Владимирович
Действителен: с 14.12.2022 по 08.03.2024
ЭЛЕКТРОННАЯ ПОДПИСЬ ВЕРНА

Режим тренировочных занятий обучающихся

1. Режим тренировочных занятий, обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению тренеров-преподавателей с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

2. Тренировочные занятия для обучающихся в Учреждении начинаются не ранее 8.00 ч. и окончание не позднее 20.00 ч.

2.1. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание тренировочных занятий не позднее 21.00 ч.

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

4. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ и программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

– на спортивно-оздоровительном этапе - 45 мин., (возраст 6-7 лет);
– на спортивно-оздоровительном этапе - 2 ч., (возраст от 8 лет старше);
– на этапе начальной подготовки - 2 ч.;
– на тренировочном этапе - 3 ч.;
– на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 ч., (при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 ч.).

5. Учреждение реализуют дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

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

7. При реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

7.1. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам, в т.ч. в период активного отдыха;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

7.2. На этапах совершенствования спортивного мастерства работа осуществляется по индивидуальным планам.

8. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы) являющиеся составной частью (продолжением) образовательного процесса.

9. Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на этапе общеразвивающей программы в группе спортивно-оздоровительной направленности.

10. Организация тренировочных занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

– спортивно-оздоровительный этап – весь период (общеразвивающие программы);

– этап начальной подготовки – до 3 лет;

– тренировочный этап – до 5 лет;

– этап совершенствования спортивного мастерства – с учетом спортивных достижений.

11. На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится, на данном этапе продолжают подготовку обучающиеся, зачисленные в Учреждение и прошедшие подготовку на тренировочном этапе.

12. Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и общеразвивающей программой или в соответствии с настоящей таблицей:

Таблица 1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки*:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	СОГ	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года (1 год)	Свыше года (2-3 год)	До двух лет (1-2 год)	Свыше двух лет (3-4-5 год)	
Количество часов в неделю	3 6	4,5	6	10	16	24
Количество тренировок в неделю	3 3	3	4	4	5	8
Количество часов в год	138 312	234	312	520	832	1248

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

13. Иные особенности режима тренировочных занятий обучающихся в Учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.