

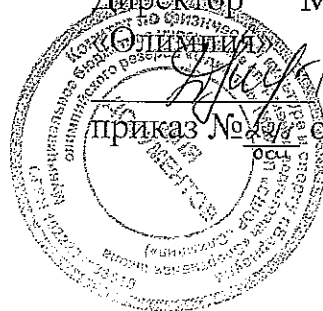
Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия»
(МБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия»)

СОГЛАСОВАНО:

на заседании Тренерского совета
МБУ СП «СШОР «Олимпия»
протокол № 3 от 24.04.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ СП «СШОР



/Д.А. Даренских/
приказ № 49 от 24.04.2020 г.

ЛОКАЛЬНЫЙ АКТ № _____

**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПОРЯДКЕ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩЕМ КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ
В ГРУППАХ, ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ,
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
В МБУ СП «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ОЛИМПИА»**

Барнаул, 2020

1. Общие положения

1.1. Режим занятий занимающихся в МБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия» (далее – Учреждение) устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению тренеров с учетом пожеланий занимающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних занимающихся, возрастных особенностей занимающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

1.2. Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

1.3. Учреждение реализует программу спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Тренировочный год в Учреждении начинается 1 октября. Окончательное комплектование тренировочных групп и учебной нагрузки тренеров устанавливается на 1 октября. Продолжительность тренировочного года: с 1 октября по 30 сентября;

1.4. Занятия в объединениях по видам спорта могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. В целях массового обучения основам спортивной тренировки допускается работа с переменным составом занимающихся только в группах спортивно-оздоровительного этапа.

1.5. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

1.6. Занятия для, несовершеннолетних, занимающихся в Учреждении, начинаются не ранее 8.00. Окончание занятий должно быть не позднее 20.00. Для занимающихся 16-18 лет до 21.00

1.7. Продолжительность каждого тренировочного занятия определяется государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами и составляет:

- в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов;

- в тренировочных группах – трех часов при не менее четырехразовых занятиях в неделю;

- в группах, где нагрузка составляет 20 часов в неделю, - четыре академических часа, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю составляет:

- спортивно-оздоровительные группы (весь период): 6 часов;
- группы начальной подготовки первого года обучения: 5 часов;
- группы начальной подготовки второго года обучения: 6 часов;
- группы начальной подготовки третьего года обучения: 6 часов;
- группы начальной подготовки четвертого года обучения: 6 часов;
- этап начальной специализации первого года обучения: 12 часов;

- этап начальной специализации второго года обучения: 12 часов;
- этап углубленной специализации третьего года обучения: 18 часов;
- этап углубленной специализации четвертого года обучения: 18 часов;
- этап углубленной специализации пятого года обучения: 18 часов;
- этап спортивного совершенствования 21 час;
- этап высшего спортивного мастерства 24 часа.

Количественный состав групп составляет:

- спортивно-оздоровительные группы (весь период): до 30 человек;
- группы начальной подготовки (весь период): 10 человек;
- тренировочный (этап спортивной специализации): 6 человек;
- этап совершенствования спортивного мастерства: 1 человек;
- этап высшего спортивного мастерства: 1 человек.

1.8. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах (45 минут).

1.9. По программе спортивной подготовки по реализуемому в Учреждении виду спорта принимаются дети следующего возраста: дзюдо от 7 лет.

1.10. Объём нагрузки на тренировочном занятии определяется тренером в соответствии с месячным планом и учётом индивидуальных особенностей занимающихся. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями организма занимающихся. Месячный план составляется на основе содержания и объёмов, рекомендованных программой спортивной подготовки по данному виду спорта.

1.11. В каникулярное время Учреждение может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря, проводить тренировочные сборы. Лица, проходящие спортивную подготовку тренировочного этапа (начальной и углубленной специализации) могут выезжать в спортивно-оздоровительные лагеря для продолжения тренировочных занятий, с условием, что выезд организует сам тренер.

1.12. Иные особенности режима занятий занимающихся в Учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

1.13. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль.