

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ СШ №11  
с. Тенгинка МО Туапсинский район  
\_\_\_\_\_ С.А.Арудова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о режиме занятий спортсменов в муниципальном бюджетном учреждении спортивной школе № 11 с. Тенгинка муниципального образования Туапсинский район**

Принято  
тренерским советом  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о режиме занятий спортсменов муниципального бюджетного учреждения спортивной школы № 11 с. Тенгинка муниципального образования Туапсинский район**

#### **1. Общие положения**

1.1. Положение о режиме занятий спортсменов в муниципальном бюджетном учреждении спортивной школе № 11 с. Тенгинка муниципального образования Туапсинский район (далее - Положение) разработано в соответствии Федеральным законом РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 03 августа 2016 года № 791 «Об утверждении Методических рекомендаций по реализации государственных работ, включённых в ведомственный перечень государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) государственными учреждениями Краснодарского края, функции и полномочия учредителя, в отношении которых выполняет министерство физической культуры и спорта Краснодарского края», уставом Учреждения.

1.2. Настоящее Положение регулирует режим занятий тренировочного процесса и регламентирует режим и продолжительность занятий спортсменов в МБУ СШ № 11 с. Тенгинка муниципального образования Туапсинский район (далее – Учреждение). Временное изменение режима занятий возможно только на основании приказа директора.

#### **2. Цели и задачи**

2.1. Упорядочение тренировочного процесса в соответствие с нормативно-правовыми документами.

2.2. Установление наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

#### **3. Режим занятий спортсменов во время организации тренировочного процесса**

3.1. Продолжительность занятий в Учреждении устанавливается годовыми календарными планами, которые ежегодно разрабатывает и утверждает Учреждение

3.2. Организация тренировочного процесса регламентируется программами спортивной и физической подготовок, учебным планом, расписанием тренировочных занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми Учреждением.

3.3. Продолжительность занятий регламентируется программами спортивной и физической подготовок:

Дзюдо:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года.

Спортивная борьба:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года.

Бокс:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 3 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года.

Дзюдо:

Спортивно-оздоровительная работа – весь период;

Волейбол:

Спортивно-оздоровительная работа – весь период;

Спортивная борьба:

Спортивно-оздоровительная работа – весь период;

Самбо:

Спортивно-оздоровительная работа – весь период;

Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается от специфики вида спорта, периода и задач спортивной подготовки. Режим тренировочной работы по реализации программ спортивной подготовки (часы академические: 1 час равен 45 минутам). Продолжительность занятий спортсменов в Учреждении не должна превышать в группах начальной подготовки двух академических часов, в группах тренировочного этапа – трёх академических часов, в группах спортивного совершенствования – 4 академических часов.

**- для отделения дзюдо (юноши, девушки):**

- группы начальной подготовки (1года обучения): 3 занятия, 6 часов в неделю;

- группы начальной подготовки (2-3 годов обучения): 5 занятий, 9 часов в неделю;

- группы тренировочного этапа (1 года обучения): 4- 5 занятий, 10 часов в неделю;

**- для отделения спортивная борьба (юноши, девушки):**

- группы начальной подготовки (1года обучения): 3 занятия, 6 часов в неделю;

- группы начальной подготовки (2-3 годов обучения): 5 занятий, 9 часов в неделю;

- группы тренировочного этапа (1 года обучения): 4- 5 занятий, 10 часов в неделю;

**- для отделения бокса (юноши):**

- группы начальной подготовки (1года обучения): 3 занятия, 6 часов в неделю;

- группы начальной подготовки (2-3 годов обучения): 5 занятий, 9 часов в неделю;

- группа тренировочного этапа (2 года обучения): 4 – 5 занятий, 12 часов в неделю;

Режимы тренировочной работы по реализации программ физической подготовки (часы академические):

Дзюдо:

Спортивно-оздоровительная работа – 3 занятия, 6 часов в неделю;

Волейбол:

Спортивно-оздоровительная работа – 3 занятия, 6 часов в неделю;

Самбо:

Спортивно-оздоровительная работа – 3 занятия, 6 часов в неделю;

Спортивная борьба:

Спортивно-оздоровительная работа – 3 занятия, 6 часов в неделю;

3.4. Режим занятий, перерывы между ними и продолжительность осуществляется в соответствии с расписанием занятий, утверждаемым директором Учреждения, с учётом пожеланий тренеров, инструкторов по спорту, спортсменов и их родителей для всех групп 08.00 по 20.00 часов.

3.5. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учётом этапа спортивной подготовки.

3.6. Изменения в расписании допускаются по производственной необходимости по приказу директора.

3.7. Учреждение организует работу со спортсменами в течение всего календарного года, включая каникулярное время, начиная с 1 января. Продолжительность учебного года рассчитана на 52 недели тренировочных занятий в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (при наличии) на основе утверждённой программы. Спортивно-оздоровительная работа ведётся из расчета 46 недель.

3.8. Для обеспечения непрерывности освоения спортсменами программ спортивной подготовки в период каникул работа продолжается по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также может обеспечиваться участие спортсменов в тренировочных сборах, проводимых непосредственно учреждением.

3.9. Организацию тренировочного процесса осуществляют администрация и педагогические работники в соответствии с должностными инструкциями.

#### **4. Занятость спортсменов в период летнего отдыха.**

4.1. Организация воспитательного процесса в летний период регламентируется приказом директора школы.