

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДЕНО»

На заседании педагогического совета  
МБУДО СШОР «Сибиряк»  
«05» 09 2023г., протокол № 01

Директор МБУДО СШОР «Сибиряк»  
А.А. Лысов  
«    »    2023 года

Приказ № 118-4  
09 2023г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

### о режиме занятий занимающихся в МБУДО СШОР «Сибиряк»

#### 1 Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 14.12.2007г. № 239 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СП, федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, дополнительными образовательными программам спортивной подготовки по видам спорта.

1.2. Настоящее Положение регулирует режим организации учебно-тренировочного процесса и регламентирует режим занятий занимающихся в МБУДО СШОР «Сибиряк» (далее - Учреждение).

#### 2 Режим тренировочного процесса

2.1. Режим занятий занимающихся в учреждении устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению тренеров-преподавателей с учетом возрастных особенностей занимающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

2.3. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни в соответствии с шестидневной рабочей неделей.

2.4. Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, по этапам подготовки и календарным планам, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

2.5. Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (обязательно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных мероприятиях, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика занимающихся.

2.7. Годовой режим работы:

- с 01.09. по 01.10. - формирование тренировочных групп (возможны изменения), комплектование групп, работа с неполным составом групп, рекламные мероприятия, набор детей.
- с 01.10 по 30.12 – работам с полным составом групп по расписанию, формирование тарификационных списков.
- с 30.12. по 11.01. – работа по расписанию зимних каникул и плану работы, формирование тарификационных списков.
- с 11.01. по 31.05. - работам с полным составом учебных групп по расписанию.
- с 01.06. по 31.08. – очередные отпуска тренерского состава, работа по летнему расписанию на тренировочных базах, спортивно-оздоровительных лагерях.

2.8 Единица измерения тренировочного времени: астрономический час – 60 минут.

2.9 Продолжительность одного занятия:

в группах начальной подготовки не должна превышать двух астрономических часов;

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

в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех астрономических часов, а при двухразовых тренировочных занятиях в день – трех астрономических часов. Между занятиями устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха тренера и проветривания помещений.

Нормативы наполняемости тренировочных групп и максимального объема тренировочной нагрузки

## БОКС

Этапы спортивной подготовки	Период обучения (лет)	Наполняемость групп, чел.		Макс. объём трен. нагрузки
		Мин.	Макс.	
1. Начальной подготовки	Первый год	10	30	4,5-6
	Второй год	10	24	6-8
	Третий год	10	24	6-8
2. Тренировочный	Первый год	8	20	10-14

	Второй год		20	10-14
	Третий год		16	16-18
	Четвертый год	8	16	16-18
	Пятый год	8	16	16-18
3. Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	4	12-14	20-24
4. Высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	1	8	24-32

### ВЕЛОСПОРТ

Этапы спортивной подготовки	Период обучения (лет)	Наполняемость групп, чел.		Макс. объём трен. нагрузки
		минимальная	максимальная	
1. Начальной подготовки	Первый год	10	30	6
	Второй год	10	24	7
	Третий год	10	24	9
	Четвертый год	10	24	12
2. Тренировочный	Первый год	6	20	15
	Второй год	6	20	18
	Третий год	6	16	21
	Четвертый год	6	16	24
3. Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	3	12-14	27-30
4. Высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	2	8	33-36

### ВОЛЕЙБОЛ

Этапы спортивной подготовки	Период обучения (лет)	Наполняемость групп, чел.		Макс. объём трен. нагрузки
		минимальная	максимальная	
1. Начальной подготовки	Первый год	14	30	4,5-6
	Второй год	14	24	6-8
	Третий год	14	24	6-8
2. Тренировочный	Первый год	12	20	10-12
	Второй год	12	20	10-12
	Третий год	12	16	12-18
	Четвертый год	12	16	12-18

	Пятый год	12	16	12-18
3. Совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	6	12-14	18-24
4. Высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	6	8	24-32

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Этапы спортивной подготовки	Период обучения (лет)	Наполняемость групп, чел.		Макс. объём трен. нагрузки
		минимальная	максимальная	
1. Начальной подготовки	Первый год	10	30	4,5-6
	Второй год	10	24	6-8
	Третий год	10	24	6-8
2. Тренировочный	Первый год	8	20	9-14
	Второй год	8	20	9-14
	Третий год	8	16	12-18
	Четвертый год	8	16	12-18
	Пятый год	8	16	12-18
3. Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	2	12-14	18-24
4. Высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	1	8	24-32

### НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Этапы спортивной подготовки	Период обучения (лет)	Наполняемость групп, чел.		Макс. объём трен. нагрузки
		минимальная	максимальная	
1. Начальной подготовки	Первый год	10	30	4,5-6
	Второй год	10	24	6-8
	Третий год	10	24	6-8
2. Тренировочный	Первый год	8	20	12-14
	Второй год	8	20	12-14
	Третий год	8	16	16-18
	Четвертый год	8	16	16-18
	Пятый год	8	16	16-18
3. Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	4	12-14	20-24

4. Высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	2	8	24-32
-----------------------------------	-------------------	---	---	-------

### САМБО

Этапы спортивной подготовки	Период обучения (лет)	Наполняемость групп, чел.		Макс. объём трен. нагрузки
		минимальная	максимальная	
1. Начальной подготовки	Первый год	12	30	4,5-6
	Второй год	12	24	6-8
	Третий год	12	24	6-8
2. Тренировочный	Первый год	6	20	8-12
	Второй год	6	20	8-12
	Третий год	6	16	12-16
	Четвертый год	6	16	12-16
	Пятый год	6	16	12-16
3. Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	2	12-14	18-22
4. Высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	1	8	22-32

### ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Этапы спортивной подготовки	Период обучения (лет)	Наполняемость групп, чел.		Макс. объём трен. нагрузки
		минимальная	максимальная	
1. Начальной подготовки	Первый год	8	30	4,5-6
	Второй год	8	24	6-8
	Третий год	8	24	6-8
2. Тренировочный	Первый год	6	20	10-12
	Второй год	6	20	10-12
	Третий год	6	16	15-18
	Четвертый год	6	16	15-18
	Пятый год	6	16	15-18
3. Совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	3	12-14	18-24
4. Высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	24-32	8	24-32

### ФУТБОЛ

Этапы спортивной подготовки	Период обучения (лет)	Наполняемость групп, чел.		Макс. объём трен. нагрузки
		минимальная	максимальная	
1. Начальной подготовки	Первый год	14	30	4,5-6
	Второй год	14	24	6-8
	Третий год	14	24	6-8
2. Тренировочный	Первый год	12	20	10-12
	Второй год	12	20	10-12
	Третий год	12	16	12-16
	Четвертый год	12	16	12-16
	Пятый год	12	16	12-16
3. Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	6	12-14	16-18
4. Высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	4	8	18-24

2.10. Минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по видам спорта, согласно федеральным стандартам спортивной подготовки:

- бокс – 9 лет,
- самбо – 10 лет,
- велоспорт – 7 лет,
- волейбол – 8 лет,
- легкая атлетика – 9 лет,
- настольный теннис – 7 лет,
- тяжелая атлетика – 9 лет,
- футбол – 7 лет.

2.12. Режим работы спортивной школы осуществляется в соответствии с расписанием занятий для всех тренировочных групп с 07.00 до 20.00 часов, для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства окончание тренировочных занятий не позднее 21.00.

2.13. Изменения в расписании допускаются по производственной необходимости и заверяются подписью директора.

2.14. Контрольные испытания (контрольно – переводные экзамены) проводятся в начале года (сентябрь-октябрь) при комплектовании групп различного уровня, а также как переводные – по завершении года (апрель, май).

2.15. Для проведения занятий в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, могут привлекаться тренеры-преподаватели по смежным видам спорта при условии одновременной работы со спортсменами.

2.16. Для подготовки команд и занимающихся, допущенных к участию в региональных, всероссийских и международных соревнованиях СШОР «Сибиряк» имеет право в пределах ассигнований на учебно-тренировочную работу проводить тренировочные сборы продолжительностью до 14 дней к региональным и до 18 дней к всероссийским соревнованиям.