

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Зай» Заинского муниципального района

Принято на заседании
Тренерского совета
Протокол № 4
от 30.05.23


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СШ «Зай»
Ф. Фаршатов
Приказ № 8
от 10.06.23

**Режим и формы занятий занимающихся
в Муниципальном бюджетном учреждении
дополнительного образования «Спортивная школа «Зай»
Заинского муниципального района РТ**

Общие положения

1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Конституцией РФ, Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.1251-03 и регламентирует режим занятий учащихся.

2. Настоящее Положение утверждается Тренерско-методическим советом школы, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения.

Режим занятий воспитанников

1. Режим занятий занимающихся в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Зай» РТ (далее - «СШ «Зай») устанавливается расписанием, утверждаемым директором учреждения по представлению тренеров с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних занимающихся, возрастных особенностей занимающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

2. Учреждение реализует программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебный год в учреждении начинается 1 сентября. Окончательное комплектование объединений и учебной нагрузки тренеров устанавливается на 1 октября. Продолжительность учебного года – 52 недели (46 недель тренировочных занятий в условиях СШ и 6 недель участия в спортивно-оздоровительных лагерях, учебно-тренировочных сборах и индивидуальной подготовки).

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

4. Продолжительность каждого тренировочного занятия определяется государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами и составляет:
на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки - 2 часа;
на учебно-тренировочном этапе - 3 часа;
на этапе спортивного совершенствования - 4 часа.

После 60 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 15 минут для активного отдыха занимающихся и проветривания помещений. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. В зависимости от особенностей ряда объединений занятия могут проходить без перерыва.

5. Объем нагрузки на занятиях Учебно-тренировочных групп определяется тренером в соответствии с месячным планом и учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Возможно изменение интенсивности и объема нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями организма занимающихся. Месячный план составляется на основе содержания и объемов, рекомендованных примерной программой спортивной подготовки и рабочей программой по данному виду спорта.

6. При привлечении занимающихся на ступенях основного общего и среднего общего образования к трудовой деятельности режим дня должен организовываться в соответствии с санитарными правилами по содержанию и организации работы лагерей труда и отдыха и гигиенических критериев допустимых условий и видов работ для профессионального обучения и труда подростков.

7. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно-тренировочные сборы. Занимающиеся

Учебно-тренировочных групп (УТГ) и групп Совершенствования спортивного мастерства (ССМ) могут выезжать в спортивно-оздоровительные лагеря для продолжения тренировочных занятий, в количестве не менее 8-ми занимающихся на каждого тренера, с условием, что выезд организует сам тренер.

8. Иные особенности режима занятий занимающихся в учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

9. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в матчевых встречах, соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, учебно-тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика занимающихся. Основными формами организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы является проведение соревнований, фестивалей, турниров по различным видам спорта, командирование команд и отдельных спортсменов на соревнования различного уровня.