

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3»  
Г. ГУБКИНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

309186, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Комсомольская, дом № 18  
тел/ факс: 8(47241) 5-56-24; 5-56-25  
e-mail: f-shool@yandex.ru

Принято на заседании  
Методического совета  
МБУ «СШ №3»  
протокол № 01 от « 10 » 09 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО  
и введено в действие приказом № 69/1  
от « 10 » 09 2018 г.

Директор МБУ «СШ №3»  
  
А.П. Потешкин



Положение о режиме и формах занятий занимающихся  
муниципального бюджетного учреждения  
«Спортивная школа №3»  
г. Губкина Белгородской области

г. Губкин  
2018 г.

## **1. Общие положения**

1.1. Режим занятий занимающихся муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа №3» г. Губкина Белгородской области (далее – Режим занятий) разработан в соответствии с Конвенцией ООН о правах ребенка, Конституцией РФ, Федеральным Законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта", Постановлением РФ от 04.07.2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН...», Уставом муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа №3» г. Губкина Белгородской области (далее – СШ №3).

1.2. Настоящее Положение регулирует организацию процесса спортивной подготовки в СШ №3 и устанавливает режим занятий на период всего тренировочного года.

1.3. Режим занятий устанавливается расписанием, утвержденным директором СШ №3 по представлению тренеров с учетом возрастных особенностей занимающихся и установленных санитарно-гигиенических норм в целях создания более благоприятных условий для тренировок, отдыха занимающихся, учитывая расписание занятий в общеобразовательных учреждениях.

1.4. Изменение Режимы занятий возможно в связи с производственной необходимостью на основании приказа директора СШ №3.

1.5. Режим обязателен для исполнения всеми участниками процесса спортивной подготовки.

1.6. Организация тренировочного процесса регламентируется тренировочным планом, программами спортивной подготовки, общеразвивающими программами, календарным планом соревнований и спортивно-массовых мероприятий, расписанием тренировочных занятий.

1.7. Организацию тренировочного процесса осуществляют администрация и работники спортивно-организационного отдела Учреждения в соответствии с должностными инструкциями.

## **2. Режим занятий занимающихся в СШ №3**

2.1. Тренировочный год в СШ №3 начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с программами подготовки.

Распределение тренировочной нагрузки тренеров и комплектование спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки первого года обучения устанавливается на 1 октября.

Распределение тренировочной нагрузки тренеров и комплектование групп начальной подготовки свыше 1 года обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования устанавливается на 1 сентября.

2.2. Продолжительность тренировочного года – 52 недели (46 недель тренировочных занятий и 6 недель участия в спортивно-оздоровительных лагерях, тренировочных сборах и индивидуальной подготовки).

2.3. Тренировочные занятия проводятся на базах СШ №3, а так же на базах иных учреждений, при условии соблюдения требований к помещениям при организации тренировочного процесса. Постоянное проведение занятий на базе других учреждений осуществляется на основании договора, заключенного в установленном порядке.

2.4. Занятия в СШ №3 могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом. В целях массового освоения основ спортивной тренировки допускается работа с переменным составом занимающихся только в группах спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки.

2.5. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая выходные и праздничные дни.

2.6. Занятия для занимающихся в возрасте до 16 лет рекомендуется начинать не ранее 08.00 часов и заканчивать не позднее 20.00 часов. Занятия для занимающихся в возрасте от 16 лет до 18 лет рекомендуется начинать не ранее 07.00 часов и заканчивать не позднее 21.00 часа.

2.7. Продолжительность занятий исчисляется в астрономических часах.

2.8. Рекомендуемая продолжительность тренировочных занятий для детей составляет:

- в учебные дни - до 3-х астрономических часов в день;
- в выходные и каникулярные дни - до 4-х астрономических часов в день.

2.9. При проведении занятий с детьми 6-7-летнего возраста продолжительность астрономического часа может сокращаться до 35 минут.

2.10. Максимальный количественный состав групп - до 30 человек, в зависимости от этапа подготовки.

2.11. Объём нагрузки на тренировочном занятии определяется тренером в соответствии с тренировочным планом и учётом индивидуальных особенностей занимающихся. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями занимающихся.

### **3. Формы занятий занимающихся в СШ №3**

3.1. 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, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика занимающихся.

3.2. Основными формами организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы являются проведение соревнований, фестивалей, турниров, спортивно-массовых мероприятий, а так же командирование команд и отдельных спортсменов на соревнования различного уровня.



#### **4. Особенности режима работы СШ №3 в период каникул**

4.1. В каникулярный период СШ №3 переходит на особый график работы, утверждаемый директором.

4.2. В каникулярное время занимающиеся СШ №3 могут проходить подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях и на тренировочных сборах.

4.3. Занимающиеся СШ №3 могут выезжать в спортивно-оздоровительные лагеря для проведения тренировочных занятий в количестве не менее 50 % состава группы, с условием, что выезд организует сам тренер.

4.4. В соответствии с планом работы СШ №3 и с целью соблюдения принципа единства и целостности процесса спортивной подготовки занимающиеся СШ №3 принимают участие в оздоровительной, образовательной и спортивной деятельности.

#### **5. Требования к участию занимающихся СШ №3 в спортивно-массовых мероприятиях**

5.1. Проведение спортивно-массовых мероприятий и выездов с занимающимися СШ №3 разрешается только после издания соответствующего приказа по Учреждению, на основании утвержденного плана работы СШ №3, календарного плана спортивно-массовых мероприятий и положения о соревнованиях.

5.2. Проведение спортивно-массовых мероприятий разрешается только в присутствии медицинского работника.

5.3. К спортивным соревнованиям допускаются занимающиеся, имеющие медицинский допуск.

5.4. Выезд занимающихся на соревнования за пределы области допускается при наличии письменного разрешения их родителей (законных представителей).

#### **6. Иные особенности режима занятий занимающихся в СШ №3**

6.1. Иные особенности режима занятий занимающихся в СШ №3 регулируются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.