

ПРИНЯТО  
Тренерским советом  
МБУ «СШ «Зилант»  
Протокол от «30» мая 2019.г № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
У «СШ «Зилант»  
на 2019 г. № 185

## ПОЛОЖЕНИЕ

## о режиме занятий занимающихся муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Зилант» Кукморского муниципального района Республики Татарстан

г. Кукмор, 2019

## **1.Общие положения.**

1.Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», санитарно-эпидемиологическими правилами, нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, приказом №999 от 30.10.2015 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по соответствующим видам спорта (далее – Федеральные стандарты спортивной подготовки), Уставом МБУ «СШ «Зилант» (далее – Учреждение) и иными нормативными актами в области физической культуры и спорта.

1.2.Настоящее Положение устанавливает режим занятий занимающихся Учреждения.

## **2.Режим занятий занимающихся.**

2.1.Организация процесса спортивной подготовки в Учреждении строится на основе тренировочного годового плана, разрабатываемого Учреждением самостоятельно и расписания тренировочных занятий групп по отделениям (видам спорта).

2.2.Тренировочный год в Учреждении начинается 1 сентября; если этот день приходится на нерабочий (выходной, праздничный) день, то в этом случае тренировочный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день.

2.3.Программный материал рассчитан на 52 недели тренировочных занятий и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам занимающихся на период школьных каникул.

2.4.Многолетняя спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

- спортивно-оздоровительный этап, в режиме 4 часа в неделю;
- этап начальной подготовки, в режиме 6-9 часов в неделю;
- тренировочный этап, в режиме 10, 12, 14, 16, 18, 20 часов в неделю (1-5 годы спортивной подготовки в тренировочной группе);
- этап совершенствования спортивного мастерства, в режиме 20-30 часов в неделю.

2.5.Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки первого года спортивной подготовки:

1) для детей 6 лет (спортивно-оздоровительный этап) – 1 академический час;

2) для остальных занимающихся – 2 академических часа.

-на этапе начальной подготовки второго года спортивной подготовки – 3-х часов;

-на тренировочном этапе – 3-х часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х академических часов.

Продолжительность академического часа составляет 45 мин. После каждого академического часа устанавливается перерыв продолжительностью пять минут.

2.5. Тренировочная нагрузка и режим занятий занимающихся определяются в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, утверждёнными в установленном законодательством порядке.

2.6. Врачебный контроль за занимающимися:

-на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные этапы, осуществляется в ЦРБ.

- начиная с тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач Учреждения осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

2.7. Занятия в Учреждении заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте 16-18 лет занятия заканчиваются не позднее 21.00 часов.

### **3. Заключительные положения.**

3.1. Настоящее Положение вступает в силу со дня утверждения директором Учреждения.

3.2. Положение утверждается на неопределенный срок.

3.3. Изменения и дополнения к Положению принимаются в составе новой редакции Положения. После принятия новой редакции Положения, предыдущая утрачивает силу.

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью всего  
3 (три) листов  
Директор МБУ «СШ «Зилант»  
Р.Г. Файзуллин Р.Г. Файзуллин

