

Рассмотрено и рекомендовано к  
утверждению на заседании  
тренерского совета протокол от  
27.10.19 г. № 4

Введено в действие приказом  
от 27.10.19 г. № 192



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «СШ «Олимп»  
Р.Р. Набиуллин

## ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме занятий занимающихся, количестве  
занимающихся в группе, их возрастные категории, а  
также продолжительность тренировочных занятий в  
МБУ «СШ «Олимп»  
Кукморского муниципального района РТ

## **1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

1.1. Положение о режиме занятий занимающихся, количество занимающихся в группе, их возрастные категории, а также продолжительность тренировочных занятий в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа «Олимп» Кукморского муниципального района Республики Татарстан» (далее - Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

1.2. Настоящее Положение регламентирует режим занятий занимающихся, количество занимающихся в группе, их возрастные категории, а также продолжительность тренировочных занятий в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа «Олимп» Кукморского муниципального района Республики Татарстан (далее – Учреждение).

## **2.РЕЖИМ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.**

2.1. Тренировочный год в Учреждении начинается 1 сентября. Занятия в группах спортивно-оздоровительной работы и группах начальной подготовки первого года обучения, формируемых в начале тренировочного года, начинаются по мере комплектования, но не позднее 1 октября.

2.2. В Учреждении используется следующая система организации тренировочного процесса:

реализация программ спортивной подготовки – круглогодичная организация, рассчитанная на 52 учебные недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях Учреждения и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным заданиям;

2.3. Годовой календарный план-график на каждый тренировочный год утверждается приказом директора Учреждения.

2.4. Тренировочные занятия проводятся в 2 смены в соответствии с расписанием понедельник – воскресенье.

2.5. Занятия начинаются не ранее 08.00 и заканчиваются не позднее 20.30 часов. Для занимающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

2.6. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренерского состава в целях установления оптимального и наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в образовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

2.7. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах (включая короткие перемены, динамическую паузу) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часа;

на тренировочном этапе до трех лет обучения – 3 часа;

на тренировочном этапе выше трех лет обучения – 4 часа;

на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) – 4 часа. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

2.8. Количество занятий в группах спортивно-оздоровительной работы 2-3 раза в неделю. Число и продолжительность занятий в день составляет 1 раз до 45 мин для детей в возрасте до 8 лет; 2 раза по 45 минут – для остальных занимающихся.

2.9. Особенности определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах):

Вид спорта	Спортивно-оздоровительный	Этап начальной		Тренировочный этап					Этап ССМ		Этап ВСМ
		до года	свыше года	1	2	3	4	5	до года	свыше года	Весь период
Хоккей	4	6	9	12	15	18	18	20	21	23	30
Фигурное катание на коньках	4	10	12	16	18	18	20	22	28	32	36
Лыжные гонки	4	6	9	10	12	14	16	18	24	28	32
Горнолыжный спорт	4	6	8	10	12	15	18	20	24	24	32

2.10. Занимающиеся принимают участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий Учреждения, который утверждается приказом директора Учреждения.

2.11. В выходные и праздничные дни Учреждение работает в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий в рамках трудового законодательства Российской Федерации.

2.12. Организация летней оздоровительной кампании является продолжением

тренировочного процесса. Учреждение организует работу в летних оздоровительных лагерях (профилакториях и т.д.) и проводит тренировочные сборы в соответствии с приказом директора Учреждения.

2.13. Изменение режима работы Учреждения определяется приказом директора Учреждения в соответствии с нормативно-правовыми документами региона.

### **3. КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ, ИХ ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ.**

3.1. Количество занимающихся в группе, их возрастные категории зависят от этапа (периода) обучения, программы:

Вид спорта	Спортивно-оздоровительн	Этап начальной		Тренировочный этап					Этап ССМ		Этап ВСМ
		до года	свыше года	1	2	3	4	5	до года	свыше года	Весь период
Хоккей	15	14	14	12	10	10	10	10	6	6	6
Фигурное катание на коньках	20	20	15	8	6	6	6	8	4	4	2
Горнолыжный спорт	15	15	14	12	12	10	8	7	6	5	2
Лыжные гонки	15	15	15	15	12	12	10	8	2	2	1

3.2. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При объединении в одну группу занимающихся по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе высшего спортивного мастерства не должен превышать 8 человек, спортивного совершенствования - 12 человек, тренировочного этапа - 16 человек для занимающихся свыше двух лет и 20 человек - для занимающихся менее двух лет с учетом Правил техники безопасности на тренировочных занятиях и единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

3.3. Минимальный возраст зачисления занимающихся в Учреждение по следующим видам спорта составляет:

Вид спорта	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап ССМ	Этап ВСМ
Хоккей	8	11	15	17

Фигурное катание на коньках	6	7	10	12
Горнолыжный спорт	8	10	14	16
Лыжные гонки	9	12	15	17