

Рассмотрено и рекомендовано  
к утверждению на заседании  
тренерского совета протокол  
от 27.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
от 06.09.2019г. № 35/1

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о режиме занятий обучающихся, количестве обучающихся в группе, их возрастные категории, а также продолжительность тренировочных занятий в МБУ «Спортивная школа «ДИНАМО» НМР РТ»**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с частью 2 статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», 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», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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

### **2. Режим и продолжительность тренировочных занятий обучающихся**

2.1. Тренировочный год в Учреждении начинается 1 сентября. Занятия в спортивно-оздоровительных группах 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 образовательного и 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;

реализация общеразвивающих программ – от 36 недель.

2.3. Годовой календарный тренировочный план-график на каждый

тренировочный год утверждается приказом директора Учреждения.

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

2.5. Занятия начинаются не ранее 08.00 и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00.

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 обучающихся.

2.7. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических 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 свыше 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 по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта в спортивно-оздоровительных группах 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 обучающихся.

2.9. Между занятиями организуется перерыв длительностью не менее 10 минут.

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

<i><b>Вид спорта</b></i>	<i><b>Спортивно-оздоровительный этап</b></i>	<i><b>Этап начальной</b></i>		<i><b>Тренировочный этап</b></i>					<i><b>Этап ССМ</b></i>	
		до года	свыше года	1	2	3	4	5	до года	свыше года
Борьба на поясах	4	6	6	10	12	14	16		24	27
Армрестлинг	4	6	9	10	12	14	16		24	26
Спортивная борьба (греко-римская борьба)	4	6	9	12	14	16	18		24	28
Дзюдо	4	6	9	10	12	14	16	18	20	22

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

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

2.13. 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.

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

### 3. Количество обучающихся в группе, их возрастные категории

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

<i>Вид спорта</i>	<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>	<i>Этап начальной</i>		<i>Тренировочный этап</i>					<i>Этап ССМ</i>	
		до года	свыше года	1	2	3	4	5	до года	свыше года
Борьба на поясах	20	16	14	12	12	10	8	-	6	6
Армрестлинг	15	15	14	12	10	10	8	-	5	4
Спортивная борьба (греко-римская борьба)	15	15	14	12	12	10	10	-	6	6
Дзюдо	15	15	14	12	12	10	10	10	6	6

3.2. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами 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, тренировочном - 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 детей в Учреждение по следующим видам спорта составляет:

<i>Вид спорта</i>	<i>Этап начальной</i>	<i>Тренировочный этап</i>	<i>Этап ССМ</i>	<i>Этап ВСМ</i>
Дзюдо	7	11	14	16
Борьба на поясах	10	12	16	17
Спортивная борьба	10	12	14	16
Армрестлинг	10	12	14	16

3.4. При наличии необходимых условий Учреждение может осуществлять набор детей более раннего возраста (начиная с четырехлетнего возраста) на спортивно-оздоровительный этап при соблюдении следующих организационно-методических и медицинских требований:

наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка;

отсутствие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта;

наличии общеразвивающей программы, в которой изложена методика физического воспитания детей раннего возраста;

наличии у тренера, привлечённого к работе с детьми раннего возраста, специальных курсов повышения квалификации.