

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО  
«Спортивная школа»  
\_\_\_\_\_ Сибирякова Т.Э.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о режиме тренировочной работы в МБОУ ДО «Спортивная школа»**

#### **1. Общие положения.**

- 1.1. Режим тренировочной работы имеет своей целью способствовать правильной организации работы школы, рациональному использованию учебно-тренировочного времени, повышению качества и эффективности процесса обучения, укреплению дисциплины среди обучающихся.
- 1.2. Каждого обучающегося при поступлении в ДЮСШ тренер-преподаватель должен ознакомить с правилами внутреннего распорядка.

#### **2. Организация образовательного процесса.**

- 2.1. Режим тренировочных занятий в Учреждении строится с учетом начала и окончания учебных занятий в общеобразовательной школе. Учебный год начинается с 1 сентября. Набор контингента занимающихся осуществляется ежегодно в сентябре и утверждается директором до 1 октября. В каникулярное время могут организовываться оздоровительные (профильные) лагеря для обеспечения и круглогодичных учебных занятий и активного отдыха обучающихся. Под руководством одного тренера могут заниматься не менее 10 человек. При наличии 50 % обучающихся тренер-преподаватель может проводить тренировочные занятия в каникулярное время.
- 2.2. В учреждении могут создаваться тренерские бригады и регламент их работы, утверждается приказом руководителя.
- 2.3. В период подготовки к республиканским и всероссийским соревнованиям Учреждение имеет право проводить тренировочные сборы по специальной физической подготовке, продолжительностью до 14 дней.

#### **3. Организация учебной работы.**

- 3.1. Учебно-воспитательная работа проводится на основе учебных программ по видам спорта культивируемых в спортивной школе. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией Учреждения по представлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.
- 3.2. Работа образовательного учреждения организуется по графику 5 – 6 - дневной учебной недели.
- 3.3. Продолжительность астрономического часа – 60 мин.
- 3.4. Время начала занятий в Учреждении – не ранее 9 час.00 мин., окончание занятия – не позднее 20 час.00 мин., для обучающихся старшего возраста  
– не позднее 21 час.00 мин.
- 3.5. Рекомендуемый режим тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах и на этапе начальной подготовки - не более 2

академических часов в день, на тренировочном этапе – до 4 астрономический часов в день. Режим занятий в спортивно-оздоровительных группах 2-3 раза в неделю с учётом возрастных особенностей.

3.6. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта Учреждением проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий в группах предпрофессиональной подготовки и 36 недель в спортивно-оздоровительных группах.

#### 4. Режим тренировочной работы.

Этапы подготовки	Условия открытия групп	Период обучения	Норматив оплата за 1 занимающегося (в % от ставки)	Оптимальный количественный состав группы	Максимальный объем образовательной, тренировочной нагрузки	Кол-во недель по учебному плану	программа
Спортивно-оздоровительный	Обучающиеся в возрасте 8-18 лет	Весь период	-	12-15	6	Не менее 36	Дополнительная общеобразовательная
Начальной подготовки	Отбор в соответствии с минимальным возрастом по виду спорта	Первый год	-	14	6	не менее 42	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», «лыжные гонки» «легкая атлетика»
		Второй год	-	12	8		
Учебно-тренировочный		Первый год	6	10 - 20	10		
		Второй год	8	10 - 20	10		
		Третий год	10	8 - 16	14		
		Четвертый год	12	8 - 16	14		
		Пятый год	14	8 - 16	14		