

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО «Спортивная школа»
А.В. Мудрик
28.04.2023г.



ПОЛОЖЕНИЕ
о расписании учебно-тренировочных занятий,
обучающихся
МБУ ДО «Спортивная школа»

Расписание учебно-тренировочных занятий является одним из основных документов, регулирующих учебно-тренировочный процесс по дням недели и в разрезе отделения.

Учебно-тренировочный процесс включает общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, спортивные соревнования, техническую подготовку, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

Расписание учебно-тренировочных занятий способствует оптимальной организации учебно-тренировочного процесса и повышает эффективность тренерской деятельности.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется на год в соответствии с планами спортивной подготовки учебно-тренировочных групп, согласовывается с заместителем директора по спортивной подготовке и утверждается директором спортивной школы.

Составление расписания и контроль за его соблюдением является обязанностью заместителя директора по спортивной подготовке.

Через расписание учебно-тренировочных занятий реализуются основы рациональной организации процесса спортивной подготовки и решаются следующие задачи:

- выполнение программы спортивной подготовки и индивидуальных планов спортивной подготовки;
- создание оптимального режима учебно-тренировочной деятельности обучающихся в течение дня, недели и других периодов года;
- создание оптимальных условий для выполнения тренерско-преподавательским составом своих должностных обязанностей;
- рациональное использование спортивных объектов и обеспечение санитарно-гигиенических требований.

В расписании указываются название учебно-тренировочной группы, фамилия, имя, отчество тренеров-преподавателей, время и место проведения учебно-тренировочных занятий и восстановительных мероприятий по дням недели.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать специфику видов спорта и динамику работоспособности обучающихся в течение дня и недели.

Учебно-тренировочная неделя включает 6 дней. Учебно-тренировочные занятия начинаются с 09:00 часов и завершаются не позднее 18:00 часов. Восстановительные мероприятия начинаются с 15.00 и завершаются в 21.30.

Максимальный недельный объем учебно-тренировочной нагрузки не должен превышать в группах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки 8 часов, учебно-тренировочных группах 18 часов, в группах спортивного совершенствования - 24 часа, в группах высшего спортивного мастерства - 32 часа.

Продолжительность одного занятия не должна превышать: в группах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки - 2 часов, в группах учебно-тренировочного этапа - 3 часов, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - 4 часов, при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Расписание должно быть выполнено в виде таблицы.

В течение учебного года в расписание могут вноситься изменения. Право вносить изменения имеют только заместитель директора по спортивной подготовке.

Расписание хранится у заместителя директора по спортивной подготовке в течение одного года.

Тренерам-преподавателям запрещается самовольно, без разрешения заместителя директора по спортивной подготовке, переносить время и место проведения учебно-тренировочных занятий.

Ответственность за проведение учебно-тренировочных занятий в соответствии с утвержденным расписанием несут заместитель директора по спортивной подготовке и тренеры-преподаватели учебно-тренировочного процесса.