

ПРИНЯТО
на тренерском совете
МБУ ДО ДЮСШ № 11
Протокол № 4 от 25.12.2020



УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУ ДО ДЮСШ №11 г. Иванова
№ 01-08/79 от 29.12.2020
Т.А. Чернова

**Положение
о режиме и формах тренировочных занятий спортсменов
в МБУ ДО ДЮСШ №11 г. Иванова**

1. Общие положения

1.1. Положение о режиме и формах тренировочных занятий спортсменов МБУ ДО ДЮСШ №11 г. Иванова (далее - Положение, Учреждение), разработано на основе Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

1.2. Настоящее Положение устанавливает режим и формы тренировочных занятий спортсменов Учреждения. Режим тренировочных занятий спортсменов действует в течение спортивного сезона.

2. Режим и формы занятий

2.1. В Учреждении тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на основе утвержденной программы спортивной подготовки.

2.2. В соответствии с годовым тренировочным планом тренировочный процесс в Учреждении начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря.

2.3. Учреждение работает по 7 дневной рабочей неделе. Тренировочные занятия осуществляются с 8.00 до 20.00 часов, и проводятся в соответствии с тренировочным планом и расписанием, утвержденным директором Учреждения.

2.4. Проведение занятий организуется по группам. Количество учебных групп и численный состав групп определяется в соответствии с учебным планом на тренировочный год, санитарными нормами, контрольными нормативами, условиями для осуществления тренировочного процесса, направленностью программ спортивной подготовки по видам спорта, муниципальным заданием.

2.5. Расписание утверждается директором по представлению тренеров с учетом пожеланий спортсменов, родителей (законных представителей) несовершеннолетних спортсменов в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

2.6. Продолжительность каждого тренировочного занятия определяется в соответствии с государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и федеральными стандартами по спортивной подготовке, утвержденными Министерством спорта РФ:

- на этапе начальной подготовки до одного года – не более 2 часов;
- на этапах начальной подготовки свыше одного года и тренировочном начальной специализации – не более 3 часов;

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах.

2.7. В группах начальной подготовки после 45 минут занятий по усмотрению тренера может устанавливаться перерыв длительностью не менее 5 минут для отдыха спортсменов. В зависимости от особенностей ряда групп занятия могут проходить без перерыва.

2.8. Объем нагрузки в тренировочных группах определяется тренером в соответствии с месячным планом и учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Возможно изменение интенсивности и объема нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями занимающихся. Месячный план составляется на основе содержания и объемов программ спортивной подготовки по видам спорта.

2.9. В каникулярное время Учреждение может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря, проводить тренировочные сборы.

2.10. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.
- дистанционное обучение во время карантина.

2.11. Иные особенности режима занятий спортсменов в МБУ ДО ДЮСШ № 11 устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.