

ПРИНЯТО
На тренерском совете
Протокол от 30.08.2018г №__7__

ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме занятия спортсменов
Муниципального бюджетного учреждения СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО БОКСУ «АЛМАЗ» г. Челябинска
(МБУ «СШОР по боксу «АЛМАЗ» г. Челябинска)

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет режим занятий лиц, проходящих спортивную подготовку (далее по тексту – спортсменов) Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Алмаз» (далее - Учреждение) и регламентирует сроки начала и окончания тренировочного года, продолжительность тренировочного года, тренировочной недели, тренировочного дня, периодичность и продолжительность тренировочных занятий спортсменов.

1.2. Настоящее положение разработано в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказ Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. № 999 "ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ТРЕБОВАНИЙ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ДЛЯ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"

1.3. Настоящее положение регламентирует функционирование школы в период организации тренировочного процесса, спортивной подготовки, летнего отдыха и оздоровления.

1.4. Режим занятий спортсменов в Учреждении действует в течение тренировочного года согласно расписанию занятий.

Расписание занятий корректируется администрацией Учреждения ежемесячно для создания наиболее благоприятного режима занятий спортсменов по представлению тренеров с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей спортсменов, установленных санитарно-гигиенических норм и условий предоставления объектов спорта в соответствии с договорами о безвозмездном пользовании

1.6. Временное изменение расписания занятий возможно только на основании разрешения директора Учреждения (по заявлению).

2. Цели и задачи

2.1. Упорядочение тренировочного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами.

2.2. Обеспечение конституционных прав спортсменов на занятия физической культурой и спортом, охрану здоровья.

3. Режим занятий спортсменов

3.1. Режим занятий спортсменов регламентируется годовым календарным планом, расписанием тренировочных занятий.

3.2. Единицей измерения тренировочного времени и основной формой организации

тренировочной работы в Учреждении является тренировочное занятие.

3.3 Тренировочные занятия ведутся на базе учреждения.

3.4. Тренировочный год в Учреждении начинается с 1 января, продолжительность тренировочного года равна 52 недели. В летний период с 01 июня по 31 августа Учреждение работает по специальному расписанию.

3.5. В каникулярное время проводятся тренировочные и оздоровительные мероприятия.

3.6. Продолжительность тренировочной недели - 6 дней.

3.7. Продолжительность тренировочного дня - 07.00. - 21.00.

3.9. Тренировочные занятия проводятся в две смены.

3.10. В выходные дни Учреждение работает в соответствии с расписанием занятий, праздничные дни - нерабочие дни в рамках действующего трудового законодательства Российской Федерации.

3.10. Максимально допустимая нагрузка в течение дня составляет:

-на этапе начальной подготовки – 2 часа;

-на тренировочном этапе (спортивной специализации) - 3 часа;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства– 4 часа.

3.11. Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с программой.

| Этапы подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 12-15 |
| Тренировочный этап | 3 | 10-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 4-7 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 1-4 |

3.12. Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, включая выходные и каникулярные дни.

3.13. Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет

- на этапе начальной подготовки (1 год обучения) -6 часов/ 4 занятия;
- на этапе начальной подготовки (2,3 год обучения)- 9 часов/5 занятий
- на тренировочном этапе (1-2 года обучения)- 12 часов/ 7 занятий
- на тренировочном этапе (3 года обучения)- 18 часов/10 занятий
- на этапе совершенствования спортивного мастерства -28 часов/14 занятий
- на этапе высшего спортивного мастерства -32 часа/ 14 занятий

3.14. При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

3.15. Перерыв между тренировочными занятиями составляет от 05 до 10 минут.

3.16. Спортсмены должны приходить в Учреждение не позднее, чем за 10 минут до начала тренировочных занятий.

3.17. Изменение режима работы Учреждения определяется приказом директора Учреждения в соответствии с нормативно-правовыми документами в случаях объявления карантина, приостановления тренировочного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха (активированных дней).

4.Организация тренировочного процесса

4.1 Тренерам запрещается:

- впускать в помещение посторонних лиц без предварительного разрешения заместителя директора.

- вести прием родителей во время тренировочных занятий.
 - удалять спортсмена из помещения, морально или физически воздействовать на спортсмена.
- 4.2 Тренер присутствует в помещении, где находятся спортсмены, до ухода из Учреждения всех спортсменов.
- 4.3 Прием родителей (законных представителей) директором Учреждения осуществляется по понедельникам с 10:00 до 12:00.
- 4.4 Изменение в расписании тренировочных занятий допускается по производственной необходимости, в случаях объявления карантина, приостановления тренировочного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха по приказу директора.
- 4.5 На период отпусков тренеров тренировочные занятия на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе проводятся спортсменами самостоятельно по заданию тренера, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства спортсменами проводятся самостоятельно, по утвержденному индивидуальному плану спортивной подготовки, составленному тренером.

5. Ведение документации

Посещение спортсменами тренировочных занятий фиксируется тренерами в журнале учета тренировочных занятий. Проведение тренировочных мероприятий (сборов) и участие в выездных соревнованиях устанавливается приказом директора. При проведении тренировочных мероприятий тренер составляет план проведения тренировочного мероприятия.