

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению на заседании
тренерско-методического совета
Протокол от «14» 01 2019 № 3



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБУ
«СШОР "Грация"» г.Казани
от «14» 01 2019 № 309

ПОЛОЖЕНИЕ

**о режиме занятий, количестве воспитанниц в группе,
их возрастных категориях, а также продолжительности тренировочных
занятий в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа
олимпийского резерва по художественной гимнастике "Грация"» г. Казани**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий, количестве воспитанниц в группе, их возрастных категориях, а также продолжительности тренировочных занятий в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике «Грация»» г. Казани (далее - Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, приказом Министерства спорта 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 регламентирует режим занятий, количество занимающихся в группе, их возрастные категории, а также продолжительность тренировочных занятий в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике "Грация"» г. Казани (далее— Учреждение).

2. Режим и продолжительность тренировочных занятий

2.1. Учебный год в Учреждении начинается 01 сентября. Занятия в группах начальной подготовки первого года обучения, формируемых в начале учебного года, начинаются по мере комплектования, но не позднее 01 октября.

2.2. В Учреждении используется круглогодичная система организации тренировочного процесса, которая в соответствии с программой спортивной подготовки рассчитана 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;

2.3. Тренировочные занятия проводятся в 2 смены в соответствии с расписанием.

2.4. 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.

2.5. 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.

2.6. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах (из которых 45 минут (академический час) отводятся на занятие, 15 минут предоставляется на короткие перемены, динамическую паузу, в случае, когда тренировочное занятие длится более 2-х часов.

Продолжительность тренировочных занятий устанавливается с учетом нормативов в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по художественной гимнастике и составляет:

этап начальной подготовки:

1-го года подготовки – 6 часов в неделю;

2-го и 3-го года подготовки – 9 часов в неделю;

этап спортивной специализации (тренировочный этап)

1-го года подготовки – 12 часов в неделю;

2-го года подготовки – 14 часов в неделю;

3-го года подготовки – 16 часов в неделю;

4-го года подготовки – 18 часов в неделю;

5-го года подготовки – 20 часов в неделю;

этап совершенствования спортивного мастерства

1-го года подготовки – 24 часа в неделю;

2-го года подготовки – 26 часов в неделю;

3-го года подготовки – 28 часов в неделю;

этап высшего спортивного мастерства

1-го года подготовки – 32 часа в неделю.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

2.7. Между первой и второй сменами организуется перерыв не менее 30-минут для уборки и проветривания помещений.

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

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

2.10. Организация летней оздоровительной кампании является продолжением тренировочного процесса. Учреждение вправе организовывать работу в летних оздоровительных лагерях (профилакториях и т.д.) и проводить тренировочные сборы в соответствии с федеральными стандартами на основании

приказа директора Учреждения.

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

3. Количество воспитанниц в группе, их возрастные категории

3.1. Количество воспитанниц в группе, их возрастные категории зависят от этапа (периода) подготовки и составляет:

Вид спорта	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап ССМ		Этап ВСМ
	до года	свыше года	1	2	3	4	5	до года	свыше года	весь период
Художественная гимнастика	15	12	10	8	6	6	6	2	1	1

3.2. Минимальный возраст зачисления детей в Учреждение по следующим видам спорта составляет:

Вид спорта	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап ССМ	Этап ВСМ
Художественная гимнастика	6-7 лет	9-10 лет	13-14 лет	с 15 лет

3.3. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с воспитанницами из разных групп при соответствующем согласовании администрацией учреждения.

*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 6 человек, спортивного совершенствования - 8 человек, учебно-тренировочного - 16 человек для занимающихся свыше двух лет и 20 человек - для занимающихся менее двух лет с учетом Правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и единовременной пропускной способности спортивного сооружения.