



Т(СС) этап углубленной спортивной специализации 3 год обучения	02.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед	52 нед.
Т(СС) этап углубленной спортивной специализации 4 год обучения	02.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед	52 нед.
Т(СС) этап углубленной спортивной специализации 5 год обучения	01.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед	52 нед.
Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения	01.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед	52 нед.
Этап высшего спортивного мастерства	01.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед	52 нед.

**2. Количество тренировочных групп по годам обучения и отделениям:**

№	Отделение	Количество групп									
		Группы этапа начальной подготовки		Тренировочные группы этапа спортивной специализации					ССМ, ВСМ		
		1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	ССМ-1	ССМ-2	ВСМ
1	Тхэквондо	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1
2	Каратэ	5	4	2	1	-	1	-	-	-	-
3	Всестилевое каратэ	1	2	1	2	-	1	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	9	9	5	5	2	3	2	1	1	1

### 3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность тренировочной недели – 6 дней.

#### Отделение тхэквондо:

- Группа начальной подготовки 1 года обучения 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 часа.  
Группа начальной подготовки 2 год обучения 9 часов в неделю - 4 раза в неделю по 2 часа, и 1 раз по 1 часу.  
Т(СС) Начальная подготовка спортивной специализации 1 года обучения 10 часов в неделю - 5 раз по 2 часа.  
Т(СС) Начальная подготовка спортивной специализации 2 года обучения 12 часов в неделю - 5 раз по 2 часа, 4 раза по 3 часа.  
Т(СС) этап углубленной спортивной специализации 3 года обучения 14 часов в неделю - 4 раза по 3 часа и 1 раз 2 часа.  
Т(СС) этап углубленной спортивной специализации 4 года обучения 16 часов в неделю - 4 раза по 3 часа и 2 раза по 2 часа.  
Т(СС) этап углубленной спортивной специализации 5 года обучения 18 часов в неделю - 6 раз по 3 часа.  
Группа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения 24 часа в неделю - (двухразовые тренировки в день) - 6 раз по 4 часа.  
Группа совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения 28 часа в неделю - (двухразовые тренировки в день) - 6 раз по 4 часа, 1 раз по 2 часа;  
Группа высшего спортивного мастерства - 32 часа в неделю 24 часа в неделю - (двухразовые тренировки в день) - 5 раз по 6 часов, 1 раз по 4 часа.

#### Отделение каратэ:

- Группа начальной подготовки 1 года обучения 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 часа.  
Группа начальной подготовки 2 год обучения 9 часов в неделю - 4 раза в неделю по 2 часа, и 1 раз по 1 часу.  
Т(СС) Начальная подготовка спортивной специализации 1 года обучения 10 часов в неделю - 5 раз по 2 часа.  
Т(СС) Начальная подготовка спортивной специализации 2 года обучения 12 часов в неделю - 5 раз по 2 часа, 4 раза по 3 часа.  
Т(СС) этап углубленной спортивной специализации 3 года обучения 14 часов в неделю - 4 раза по 3 часа и 1 раз 2 часа.  
Т(СС) этап углубленной спортивной специализации 4 года обучения 16 часов в неделю - 4 раза по 3 часа и 2 раза по 2 часа.  
**Отделение всестилевое каратэ:**  
Группа начальной подготовки 1 года обучения 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 часа.  
Группа начальной подготовки 2 год обучения 9 часов в неделю - 4 раза в неделю по 2 часа, и 1 раз по 1 часу.  
Т(СС) Начальная подготовка спортивной специализации 1 года обучения 10 часов в неделю - 5 раз по 2 часа.  
Т(СС) Начальная подготовка спортивной специализации 2 года обучения 12 часов в неделю - 5 раз по 2 часа, 4 раза по 3 часа.  
Т(СС) этап углубленной спортивной специализации 4 года обучения 16 часов в неделю - 4 раза по 3 часа и 2 раза по 2 часа.

### 4. Продолжительность занятий

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ «СПОР единоборств «Кэмпо». Продолжительность занятия - 45 минут, перерыв 10 минут для отдыха детей между занятием (СанПин 2.4.4.1251-03 - санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей).

## **5. Режим работы учреждения в период школьных каникул.**

Занятия детей в тренировочных группах проводятся по тренировочному плану и плану спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей.

В первом полугодии тренировочного года тренировочные занятия во всех группах проводятся согласно расписанию СШОР. В период каникул, кроме тренировочных занятий, ТМ, проводятся матчевые встречи, спортивные мероприятия согласно плану работы в каникулярное время.

Второе полугодие включает в себя проведение тренировочных занятий, рассчитанных на 20 тренировочных недель в условиях школы и 13 недель выезда в спортивно-оздоровительные лагеря, где занятия детей и подростков в тренировочных группах проводятся по тренировочному плану и плану спортивно-оздоровительного лагеря. Дальнейшая работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

## **6. Регламент административных совещаний:**

Совещание при директоре – по необходимости (2 раза в месяц), тренерский совет- 1 раз в месяц, советы методического объединения – 1 раз в месяц, собрание трудового коллектива- 2 раза в год.

**Режим дня работы и отдыха  
в МБУ «СПОР единоборств «Кэмпю»  
на 2019-2020 тренировочный год**

В соответствии с Трудовым Кодексом Российской Федерации, Уставом МБУ «СПОР единоборств «Кэмпю», Коллективным договором и Решением тренерского совета от 15.08.2019 г., протокол № 12

1. Установить с 01 сентября 2019 года в МБУ «СПОР единоборств «Кэмпю» на 2019-2020 тренировочный год следующий режим рабочего времени и отдыха:

- сотрудникам АУП – начало рабочего дня с понедельника по пятницу в 8.00 час., а окончание в 17.00 час., перерыв на обед с 12.00 до 13.00 час.;

- инструкторам-методистам – начало рабочего дня в понедельник в 8.00 час., а окончание в 17.00 час., начало рабочего дня со вторника по пятницу в 8.00 час., а окончание в 16.00 час., перерыв на обед с 12.00 до 13.00 час.;

- медицинскому работнику – начало рабочего дня с понедельника по субботу в 8.00 час., а окончание в 14.00 час., без перерыва;

- тренерам начало и окончание рабочего дня с понедельника по субботу указывается в расписании учебно-тренировочных занятий, утвержденного директором СПОР.

2. Установить с 01 сентября 2019 года обучающимся в МБУ «СПОР единоборств «Кэмпю» на 2019-2020 тренировочный год продолжительность тренировочных занятий в:

- НП-1 г.о. в возрасте 7-9 лет не более 2-х академических часов с продолжительностью по 30 минут в день;

- НП-1, 2 г.о. в возрасте 8-10 лет не более 2-х академических часов по 45 минут в день;

- Т(СС)-1, 2, 3, 4, 5 г.о. не более 3-х академических часов по 45 минут в день, не менее 4-х раз в неделю;

- ССМ-1 г.о., ССМ -2 г.о. и ВСМ не более 4-х академических часов по 45 минут при одноразовом и не более 3-х академических часов по 45 минут при двухразовом тренировочном занятии в день.

И.о. директора



З.Х. Красноперова