

Рассмотрено и рекомендовано к  
утверждению на заседании тренерско-  
методического совета  
МБОУ «СШ №1» ЛМР РТ  
протокол от 18 августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ «СШ №1» ЛМР РТ  
от 18 августа 2019 № 59/к  
З.М. Савельева



## ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме занятий занимающихся, количестве занимающихся в группе, их возрастные категории, а также продолжительность тренировочных занятий в муниципальной бюджетной организации «Спортивная школа №1» Лениногорского муниципального района Республики Татарстан

### 1. Общие положения

- 1.1. Положение о режиме занятий занимающихся, количестве занимающихся в группе, их возрастные категории, а также продолжительность тренировочных занятий в муниципальной бюджетной организации «Спортивная школа №1» Лениногорского муниципального района Республики Татарстан (далее - Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации 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», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- 1.2. Настоящее Положение регламентирует режим занятий, количество занимающихся в группе, их возрастные категории, а также продолжительность тренировочных занятий в муниципальной бюджетной организации «Спортивная школа №1» Лениногорского муниципального района Республики Татарстан (далее - СШ №1).

### 2. Режим и продолжительность тренировочных занятий обучающихся

2.1. Учебный год в СШ №1 начинается 1 сентября. Занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения, формируемых в начале тренировочного года, начинаются по мере



тренировочного процесса:

реализация программ спортивной подготовки – круглогодичная организация, рассчитанная на 52 учебные недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях СШ №1 и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным заданиям;

реализация общеразвивающих программ – от 36 недель.

2.3. Годовой календарный тренировочный план-график на каждый тренировочный год утверждается приказом директора СШ №1.

2.4. Тренировочные занятия проводятся в 2 смены в соответствии с расписанием — понедельник – воскресенье.

2.5. Занятия начинаются не ранее 08.00 и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов. В исключительных случаях для занимающихся в возрасте до 16 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов, при письменном согласии родителей.

2.6. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией СШ №1 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 занимающихся.

2.7. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах (включая короткие перемены, динамическую паузу) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часа;

на тренировочном этапе до трех лет обучения – 3 часа;

на тренировочном этапе свыше трех лет обучения – 4 часа;

на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) – 4 часа. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

2.8. Количество занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта в спортивно-оздоровительных группах 2-3 раза в неделю. Число и продолжительность занятий в день составляет 2 раза по 30 мин для детей в возрасте 3- 7 лет с перерывом 15 мин. для отдыха; 2 раза по 45 минут – для остальных учащихся.

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

2.10. Особенности определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах);

Вид спорта	Спортивно-оздоровительная работа	Этап начальной		Тренировочный этап					Этап ССМ		Этап ВСМ
		до года	свыше года	1	2	3	4	5	до года	свыше года	Весь период



Художественная гимнастика	4	6	9	12	14	16	18	18	24	28	32
Легкая атлетика	4	6	9	12	14	16	18	20	24	26	32
Спортивная акробатика	4	6	8	12	16	18	20	22	24	26	30
Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе	4	6	9	12	14	16	18	20	24	26	32

2.11. Обучающиеся принимают участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий в СШ №1, который утверждается приказом директора СШ №1.

2.12. В выходные и праздничные дни СШ №1 работает в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий в рамках трудового законодательства Российской Федерации.

2.13. Организация летней оздоровительной кампании является продолжением тренировочного процесса. СШ №1 организует работу в ДОЛ «Олимпия» или на других учебно-тренировочных базах.

2.14. Изменение режима работы СШ №1 определяется приказом директора СШ №1 в соответствии с нормативно-правовыми документами региона.

### 3. Количество занимающихся в группе, их возрастные категории

3.1. Количество занимающихся в группе, их возрастные категории зависят от этапа (периода) обучения, программы:

Вид спорта	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной		Тренировочный этап					Этап ССМ		Этап
		до года	свыше года	1	2	3	4	5	до года	свыше года	
Художественная гимнастика	15	15	12	10-12	8-10	6-8	6-7	6-7	5	5	3
Легкая атлетика	15	15	15	14	12-14	10-12	10-12	8-10	4	4	2
Спортивная акробатика	20	15	12	10-12	8-10	9-11	8-10	7-9	2	2	2
Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе	20	15	12	10-12	10-12	9-11	8-10	7-9	6	5	4

3.2. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с учащимися из разных групп:

- а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта,
- б) по программам спортивной подготовки,

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 8 человек, спортивного совершенствования - 12 человек, тренировочный - 16 человек для занимающихся свыше двух лет и 20 человек - для занимающихся менее двух лет с учетом правил техники безопасности на тренировочных занятиях и одновременной пропускной способности спортивного сооружения.

3.3. Минимальный возраст зачисления детей в СШ №1 по следующим видам спорта составляет:

<i>Вид спорта</i>	<i>Этап СОГ</i>	<i>Этап начальной подготовки</i>	<i>Тренировочный этап</i>	<i>Этап ССМ</i>	<i>Этап ВСМ</i>
Художественная гимнастика	3-4	6	8	13	15
Легкая атлетика	7	9	12	17	18
Спортивная акробатика	4-5	Юн.-7, дев. -6	Юн.-9, дев.-8	11/10	14/14
Прыжки на батуте, акробатической дорожке и	4-5	7	8	13	15

3.4. При наличии необходимых условий СШ №1 может осуществлять набор детей более раннего возраста (начиная с трехлетнего возраста в отделение художественной гимнастики, начиная с четырехлетнего возраста в отделение спортивной акробатики и прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе) на спортивно-оздоровительный этап при соблюдении следующих организационно-методических и медицинских требований:

- наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка;

- отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта;

- наличии общеразвивающей программы, в которой изложена методика физического воспитания детей раннего возраста;

- наличии у тренера, привлеченного к работе с детьми раннего возраста, специальных курсов повышения квалификации.