

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ «СПШ №2» ЛМР РТ  
Р.Г. Газизов  
« 25 » октября 2019 года



## ПОЛОЖЕНИЕ

### о режиме занятий и продолжительности тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа №2» Лениногорского муниципального района Республики Татарстан

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано на основании Устава Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа №2» Лениногорского муниципального района Республики Татарстан, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду шахматы, программ спортивной подготовки по видам спорта шахматы.

1.2. Настоящее Положение определяет организацию тренировочного процесса и регламентирует режим занятий занимающихся в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа №2» Лениногорского муниципального района Республики Татарстан (далее – Учреждение).

#### 2. Режим и продолжительность тренировочных занятий

2.1. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября. Занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения, формируемых в начале учебного года, начинаются по мере комплектования, но не позднее 1 октября.

2.2. В Учреждении используется следующая система организации тренировочного процесса: реализация программ спортивной подготовки – круглогодичная организация, рассчитанная на 52 учебные недели.

2.3. Годовой календарный учебный план-график на каждый учебный год утверждается приказом директора Учреждения.

2.4. Тренировочные занятия проводятся в 2 смены в соответствии с расписанием — понедельник – воскресенье. Необходимость проведения тренировочных занятий в 2 смены решается в начале учебного года на тренерском совете Учреждения.

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.

2.6. 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 занимающихся.

2.7. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических 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 1 раз до 45 мин для детей в возрасте до 8 лет; 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-оздоровительный этап	Этап начальной		Тренировочный этап				Этап ССМ		Этап ВСМ
		до года	свыше года	1	2	3	4	до года	свыше года	Весь период
<b>шахматы</b>	4	6	8	9	9	12	12	28	28	32

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

2.12. В выходные и праздничные дни Учреждение 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. Учреждение организует работу в летних оздоровительных лагерях (профилакториях и т.д.) и проводит тренировочные сборы в соответствии с приказом директора Учреждения.

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

### **3. Количество обучающихся в группе, их возрастные категории**

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

Вид спорта	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной		Тренировочный этап					Этап ССМ		Этап ВСМ
		до года	свыше года	1	2	3	4	5	до года	свыше года	Весь период
шахматы	15	10	10	6	6	6	6	-	2	2	1

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,

в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и 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, 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.

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

Вид спорта	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап ССМ	Этап ВСМ
шахматы	7	8	9	12

3.4. При наличии необходимых условий Учреждение может осуществлять набор детей более раннего возраста (начиная с четырехлетнего возраста) на спортивно-оздоровительный этап при соблюдении следующих организационно-методических и медицинских требований:

наличия письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка;

отсутствия медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта;

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

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