

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

2.5. Непрерывность тренировочного процесса в каникулярный период обеспечивается:

участием занимающихся и спортсменов в тренировочных сборах;
самостоятельной работой по индивидуальным планам подготовки.

2.6. 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.

2.7. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренерско состава в целях установления оптимального и наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в образовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

2.8. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах (включая короткие перемены, динамическую паузу) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часа;

на тренировочном этапе до двух лет – 3 часа;

на тренировочном этапе свыше двух лет – 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.

2.9. Количество занятий в группах спортивно-оздоровительной работы 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 занимающихся.

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

2.11. Особенности определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов спортивной подготовки (в академических часах):

Вид спорта	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап ССМ		Этап ВСМ
		до года	свыше года	1	2	3	4	5	до года	свыше года	весь период
Спортивная борьба (греко-римская)	4	6	9	12	14	16	18	20	24	28	30
Корэш	4	6	9	8	12	16	20	0	24	27	36
Бокс	4	6	9	12	14	16	18	20	24	28	32

Автомобильный спорт (картинг)	4	6	9	8	10	12	15	18	24	30	32
-------------------------------	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

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

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

2.14. 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.

2.15. Изменение режима работы Учреждения определяется приказом директора Учреждения 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 спортивной подготовки, программы:

Вид спорта	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап ССМ		Этап ВСМ
		до года	свыше года	1	2	3	4	5	до года	свыше года	весь период
Спортивная борьба (греко-римская)	15	15	14	12	12	10	10	10	6	6	4
Корэш	20	16	14	12	12	10	8	0	6	6	4
Бокс	15	15	14	12	10	10	10	10	6	5	3
Автомобильный спорт (картинг)	15	10	8	7	7	6	6	6	2	2	1

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

а) по программам спортивно-оздоровительной работы, 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, тренировочного - 16 человек для занимающихся

свыше двух лет и 20 человек - для занимающихся менее двух лет с учетом Правил техники безопасности на тренировочных занятиях и единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

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

<i>Вид спорта</i>	<i>Этап начальной подготовки</i>	<i>Тренировочный этап</i>	<i>Этап ССМ</i>	<i>Этап ВСМ</i>
Спортивная борьба (греко-римская)	10	12	14	16
Корэш	10	12	14	16
Бокс	10	12	15	17
Автомобильный спорт (картинг)	9	11	15	17

3.4. При наличии необходимых условий Учреждение может осуществлять набор поступающих более раннего возраста (начиная с четырехлетнего возраста) 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 программы спортивно-оздоровительной работы, в которой изложена методика физического воспитания детей раннего возраста;

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