

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа № 1»

СОГЛАСОВАНО  
с Советом родителей  
от \_\_\_\_\_ г.

ПРИНЯТО  
Протокол  
от № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.



А.В. Ролдугин

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о режиме занятий занимающихся**  
**в МБУ «СШ № 1»**

г. Липецк  
2020 г.

1. Тренировочный процесс в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа № 1» (далее школа) проводится по разработанным спортивным программам, на основе примерных программ спортивной подготовки, программ спортивно-оздоровительной направленности в рамках выполнения спортивно-оздоровительной для работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп и населения, утвержденными администрацией школы МБУ «СШ № 1» и на основании федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта «спортивная гимнастика», «художественная гимнастика», федерального закона по физической культуре и спорту в Российской Федерации (с изменениями от 8 августа 2019 г.) № 1125 от 27.12.2013г., нормативно правовыми актами и других документов.

Начало тренировочных занятий в спортивной школе ежегодно 1 сентября. Если 1 сентября приходится на выходной день, то в этом случае спортивный сезон начинается в следующий за ним первый рабочий день. Окончание тренировочных занятий наступает ежегодно 31 мая.

1.1. В соответствии с годовым календарным тренировочным графиком продолжительность тренировочного года составляет 36 недель для спортивно-оздоровительного этапа, 52 недели для групп, которые работают по программам спортивной подготовки по видам спорта «спортивная гимнастика» и «художественная гимнастика».

1.2. Тренировочные занятия начинаются не ранее 08.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов ежедневно, включая выходные дни.

Занятия по программам физкультурно-оздоровительной направленности (ОФП) в платных группах могут проводиться в любой день недели, включая выходные дни и каникулы.

При объединении в одну группу занимающихся разных возрастов и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

В школе максимальная продолжительность тренировочных занятий в неделю на отделении спортивной гимнастики не может превышать:

- 6 часов на спортивно-оздоровительном этапе;
- 6 часов на этапе начальной подготовки до 1 года;
- 9 часов на этапе начальной подготовки свыше 1 года;
- 14 часов на тренировочном этапе (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- 20 часов на тренировочном этапе (период спортивной специализации) – свыше 2 лет;
- 28 часа на этапе спортивного совершенствования – до 2 лет.

На отделении художественной гимнастики:

- 6 часов на спортивно-оздоровительном этапе;
- 6 часов на этапе начальной подготовки до 1 года;
- 8 часов на этапе начальной подготовки свыше 1 года;
- 12 часов на тренировочном этапе (период базовой подготовки) – до 1 года;
- 15 часов на тренировочном этапе (период спортивной специализации) – 2-3 года;
- 18 часов на тренировочном этапе (период спортивной специализации) – 4-5 лет;
- 20 часов на этапе СС.

1.3. Режим тренировочных занятий соответствует этапу подготовки и устанавливается расписанием, утвержденным директором школы по представлению тренеров с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

2. В школе реализуются программы: «Физкультурно-оздоровительная программа (ОФП) для платных групп», «Программа спортивно-оздоровительной направленности по видам спорта «Спортивная гимнастика», «Художественная гимнастика» в рамках спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп

населения», «Программа спортивной подготовки по видам спорта «спортивная гимнастика», «Художественная гимнастика».

*Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:*

- расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности; - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- ознакомление с основами техники спортивной гимнастики и художественной гимнастики в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий, подготовка к участию в спортивных соревнованиях, выполнение разрядных нормативов.

Спортивно-оздоровительные группы формируются из числа всех желающих заниматься спортом.

2.1. «Программа спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «Спортивная гимнастика» в рамках спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;
- этап спортивного совершенствования – до 2 лет.

На начальный этап подготовки набор (индивидуальный отбор) осуществляется из числа детей (достигших 6-летнего возраста для девочек и 7-летнего возраста для мальчиков), желающих заниматься спортивной гимнастикой или художественной гимнастикой и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники спортивной гимнастики, выполнение контрольных нормативов для зачисления в тренировочные группы.

*Основные задачи этапа начальной подготовки (ЭНП):*

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по спортивной и художественной гимнастике;
- гармоничное развитие физических качеств, общая физическая подготовка;
- изучение базовой техники спортивной и художественной гимнастике;
- развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

На тренировочном этапе подготовки группы формируются на основе индивидуального отбора из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам спортивной подготовки в ТГ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по теоретической, общей физической и специальной подготовке.

*Основные задачи тренировочного этапа (ТЭ):*

- специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

На данный этап зачисляются практически здоровые занимающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения контрольных нормативов.

*Основные задачи этапа спортивного совершенствования:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов и спортсменок;
- совершенствование общих и специальных физических качеств; технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов и спортсенок.

Освоение спортивных программ завершается проведением контрольных испытаний занимающихся. Школа самостоятельна в выборе системы оценок, формы, порядка и периодичности проведения тестирования обучающихся в соответствии с Федеральным Законом 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Занятия в школе ведутся на русском языке.

4. Для обеспечения круглогодичного тренировочного процесса и активного отдыха занимающихся в период каникул организуются спортивно-оздоровительные лагеря, которые организуют свою практическую работу в соответствии с положениями, утвержденными в установленном порядке.

5. По всем видам спорта для проведения занятий в тренировочных группах, кроме основного тренера допускается при необходимости привлекать дополнительно тренеров и других специалистов в пределах количества часов тренировочной программы.

6. Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, сборах, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика.

7. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут.

8. Порядок комплектования, наполняемость тренировочных групп, режим тренировочной работы устанавливаются согласно нормативно-правовым основам, регулирующим деятельность спортивных школ – Приказом Министерства спорта от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной и тренировочной деятельности».