


Согласовано

Представитель общего собрания
работников

 В.Г.Романов
« 20 » 08 2017г



Утверждаю
Директор ГБУ КО СШОР
по водным видам спорта
В.В.Фисенко
« 20 » 08 2017г

ПОЛОЖЕНИЕ

О режиме тренировочных занятий для лиц проходящих спортивную подготовку в ГБУ КО «СШОР по водным видам спорта»

1. Общие положения

1.1 Настоящее Положение определяет режим тренировочных занятий занимающихся в ГБУ КО «СШОР по водным видам спорта» и регламентирует сроки начала и окончания тренировочного года, периодичность и продолжительность занятий с занимающимися.

1.2. Нормативно-правовой базой разработки настоящего Положения являются следующие документы:

- конвенция о правах Ребенка, Декларация прав ребенка
- программы спортивной подготовки по видам спорта.

1.3. Режим занятий действует в течение всего тренировочного года, согласно расписанию занятий.

2. Цели и задачи.

2.1. Упорядочение тренировочного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами.

2.2. Обеспечение конституционных прав занимающихся.

3. Режим тренировок.

3.1. Тренировочный период в ГБУ КО СШОР по водным видам спорта начинается с 1 сентября.

Группы начальной подготовки начинают работать по мере комплектования, но не позднее 15 октября.

Окончание тренировочного периода до 31 августа.

3.2. Количество тренировочных часов в год планируется из расчёта 52 недели: с учётом участия в тренировочных сборах; самостоятельная работа по индивидуальным планам подготовки спортсмена.

3.3. Продолжительность тренировочной недели – 6 дней.

3.4. Продолжительность тренировочного дня с 8.00 до 20.00 часа. Для занимающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

3.5. Между тренировочными занятиями перерыв для отдыха не менее часа с 13.00-14.00.

3.6. Продолжительность тренировочного занятия определяется программой по виду спорта и исчисляется в часах. Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки определяются нормативными документами с учетом техники безопасности.

3.7. Организация тренировочного процесса проходит в две смены, расписание составляется в часах.

3.8. Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе -3 часов.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства -4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

3.9. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, контрольное тестирование, тренировочные сборы, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам.

3.10. Тренировочные группы работают по расписанию. Расписание занятий составляется администрацией ГБУ КО СШОР по водным видам спорта по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в образовательных учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм. Перерыв у тренера между занятиями 10 минут. Расписание утверждается директором учреждения.

3.11. Допускается объединение групп, уменьшение их численного состава, перенос занятий на утреннее время, выезд групп детей на соревнования и тренировочные сборы на основании приказа директора.

3.12. При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 15 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 20 человек.

3.13. В выходные и праздничные дни учреждение работает в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий в рамках трудового законодательства РФ.

3.14. Мероприятия проводимые ГБУ «КО СШОР по водным видам спорта» осуществляются на основании календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

4. Ведение документации

4.1. Посещение занимающимися тренировочных занятий фиксируется тренерами в журнале учета работы группы.

Принято на тренерском совете протокол №6 от 30 августа 2017г.