

ПРИНЯТО

на заседании Тренерского совета
МАУ СШ «Водник» города Тюмени
протокол от 13.01.2021 № 01

Приложение № 5
к приказу от 13.01.2021 № 3

ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ в МАУ СШ «Водник» города Тюмени

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет режим занятий в Муниципальном автономном учреждении Спортивной школе «Водник» города Тюмени (далее - Учреждение).

1.2. Положение о режиме занятий в МАУ СШ «Водник» города Тюмени (далее - Положение) разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и Уставом Учреждения.

2. Основные характеристики организации тренировочного процесса

2.1. Организация тренировочного процесса регламентируется тренировочным планом, календарным графиком, расписанием тренировочных занятий, календарным планом физкультурных мероприятий календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

2.2. Расписание тренировочных занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха занимающихся администрацией Учреждения по предоставлению предварительных расписаний тренеров с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Изменения в расписании занятий допускается по производственной необходимости (больничный лист, участие в семинарах или курсах повышения квалификации и др.) и в случаях объявления карантина, приостановления тренировочного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха по приказу директора.

2.3. В Учреждении устанавливается режим деятельности занимающихся:
тренировочный период начинается 1 сентября текущего года, индивидуальный отбор проводится с 15 августа по 31 августа текущего года;

продолжительность учебного года равна 52 неделям, в том числе в условиях летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием или по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха, тренировочных сборов;

занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов;

занятия занимающихся в Учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулярный период.

занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

2.4. Тренировочные нагрузки для занимающихся определяются в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и тренировочным планом Учреждения.

2.5. Организация занятий осуществляется по следующим этапам подготовки:

спортивно-оздоровительный этап – 8 лет;

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

2.6. Полнота реализации тренировочного плана должна быть выполнена полностью в соответствии с тематикой и распиской тренировочного плана.

2.7. Минимальный возраст для зачисления занимающихся по программам спортивной подготовки на отделениях:

дзюдо – 7 лет;

каратэ – 7 лет;

кикбоксинг – 7 лет;

киокусинкай – 7 лет;

спортивная аэробика – 7 лет;

вольная борьба – 7 лет;

ушу – 7 лет;

хоккей – 7 лет;

художественная гимнастика – 6 лет.

2.8. Наполняемость тренировочных групп Учреждения и объем тренировочной нагрузки определяется программами спортивной подготовки Учреждения в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, с учетом обеспечения техники безопасности и пропускной способности спортивных объектов.

3. Продолжительность тренировочных занятий

3.1. Продолжительность тренировочных занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

3.2. Тренер приходит на рабочее место за 20 минут до начала тренировочного занятия. Переодевает спортивную форму и за 10 минут должен быть готов к началу тренировочного занятия.

3.3. На спортивный объект занимающиеся входят только с тренером.

3.4. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки 1 года - 2 часов;

на начальном этапе 2-3 года подготовки и тренировочном этапе - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

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

3.5. Тренерам запрещается отпускать занимающихся с тренировочного занятия раньше времени окончания занятия.

3.6. Запрещается удаление занимающихся с тренировочного занятия, моральное или физическое воздействие на спортсменов.

3.7. По окончании тренировочного занятия, тренер выводит занимающихся из спортивного объекта в раздевалку и присутствует на рабочем месте до передачи детей родителям (законным представителям) или ухода из здания всех его занимающихся.

3.8. Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц не допускается. Присутствие на тренировочных занятиях родителей (законных представителей) допускается с разрешения директора или заместителя директора Учреждения.

4. Занятость занимающихся в период каникул и период летнего отдыха и оздоровления

4.1. Для обеспечения непрерывности освоения программ спортивной подготовки в Учреждении в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, тренировочные сборы, проводимые физкультурно-спортивными организациями или непосредственно Учреждением.

4.2. В период летних каникул с целью оздоровления, и обеспечения непрерывности тренировочного процесса, спортсмены могут проходить подготовку в условиях летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.