

Принято на тренерском  
Совете ГБУ РА  
«СШОР по футболу»  
Протокол № 2

« 18 » сентября 2018 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

### О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТСМЕНОВ

*Государственного бюджетного учреждения Республики Адыгея «Спортивная школа олимпийского резерва по футболу» (ГБУ РА «СШОР по футболу»).*

#### 1. Общие положения

1.1 Настоящее Положение определяет режим занятий спортсменов Государственного бюджетного учреждения Республики Адыгея «Спортивная школа олимпийского резерва по футболу» (далее ГБУ РА «СШОР по футболу») и регламентирует сроки начала и окончания учебного года, продолжительность тренировочного года, тренировочной недели, тренировочного дня, периодичность и продолжительность занятий спортсменов.

1.2. Настоящее положение разработано в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказ Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

1.3. Настоящее положение регламентирует функционирование школы в период организации тренировочного процесса, спортивной подготовки, летнего отдыха и оздоровления.

1.4. Режим занятий спортсменов ГБУ РА «СШОР по футболу» действует в течение 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 спортсменов на занятия физической культурой и спортом, охрану здоровья.

#### 3. Режим занятий обучающихся.

3.1. Тренировочный год в ГБУ РА «СШОР по футболу» начинается 1 сентября.

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

Окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией ГБУ РА «СШОР по футболу» для каждой возрастной группы индивидуально.

3.2. Тренировочный процесс непосредственно в условиях ГБУ РА «СШОР по футболу» рассчитан в соответствии с годовым планом на 52 недели.

3.3. Продолжительность тренировочной недели – 6 дней.

3.4. Продолжительность тренировочного дня с 8.00 до 20.00 час.

3.5. Продолжительность тренировочного занятия определяется программой по конкретной возрастной группе. Наполняемость тренировочных групп и объем

тренировочной нагрузки определяются нормативными документами с учетом техники безопасности.

Деятельность ГБУ РА «СШОР по футболу» осуществляется ежедневно, включая выходные дни, в две смены, расписание составляется в академических часах:

а) продолжительность академического часа 45 минут;

б) продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапах спортивно-оздоровительном и начальной спортивной подготовки – 2 (два) академических часа;

- на этапе спортивной специализации -3 (три) академических часа;

- на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 4 (четыре) академических часа;

в) перерыв между занятиями не менее 10 минут;

г) после 45 минут занятий нужно устраивать перерыв не менее чем на 10 минут. В это время спортсмены отдыхают, а помещения проветривают.

3.6. Тренировочные занятия проводятся как на спортивной базе ГБУ РА «СШОР по футболу», так и на других спортивных объектах города на основе заключенных договоров.

3.7. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

3.8. Спортивные группы работают по расписанию. Расписание занятий составляется администрацией ГБУ РА «СШОР по футболу» по представлению тренера, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в образовательных учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

3.10. Изменение расписания занятий возможно только на основании приказа директора.

3.11. Изменение режима работы ГБУ РА «СШОР по футболу» определяется приказом директора в соответствии с нормативно-правовыми документами, в случаях объявления карантина, приостановления образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха и др.

3.12. В выходные и праздничные дни ГБУ РА «СШОР по футболу» работает в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий в рамках трудового законодательства РФ.

3.13. Мероприятия, проводимые ГБУ РА «СШОР по футболу» осуществляются на основании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

3.14. Организация летней оздоровительной кампании является продолжением тренировочного процесса ГБУ РА «СШОР по футболу» организует работу в летних оздоровительных лагерях и проводит тренировочные сборы.