

Приложение  
к приказу директора № 563  
от «31» декабря 2019 года

**Положение**  
**о режиме занятий спортсменов**  
в Муниципальном бюджетном учреждении  
спортивной школе «Икар» города Сарова

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
тренерского совета № 1  
от «31» декабря 2019 года

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее «Положение о режиме занятий спортсменов в Муниципальном бюджетном учреждении спортивной школе «Икар» города Сарова (далее СШ «Икар»)) разработано на основе:

- закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007г.;
- приказа Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Устава СШ «Икар».

1.2. Режим занятий спортсменов составляется в целях создания наиболее благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся.

1.3. Временное изменение режима занятий возможно только на основании приказа директора СШ «Икар».

## **2. Режим занятий спортсменов во время тренировочного процесса**

2.1. Организация тренировочного процесса регламентируется Годовым планом спортивной школы, программами спортивной подготовки по видам спорта, расписанием занятий и другими локальными актами СШ «Икар».

2.2. Режим работы учреждения: семидневная рабочая неделя. Занятия в СШ «Икар» могут проводиться в любой день недели, в т.ч. субботу, воскресенье и каникулярное время.

2.3. Продолжительность тренировочного года:

- Тренировочный год в СШ «Икар» начинается 1 сентября.
- Утверждение плана-комплектования производится приказом директора СШ «Икар» ежегодно до 15 октября.
- Программный материал рассчитывается на 52 недели.

2.4. Режим занятий спортсменов устанавливается расписанием занятий СШ «Икар» в начале тренировочного года и может корректироваться в течение года.

2.5. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Расписание занятий утверждается директором СШ «Икар».

2.6. Тренировочные занятия проводятся в свободное от уроков в общеобразовательных учреждениях время.

2.7. Занятия начинаются не ранее 6-00 часов и заканчиваются не позднее 21-00 часов.

2.8. Продолжительность занятий:

- на этапе начальной подготовки - не более 2-х часов;

- на тренировочном этапе – не более 3-х часов;

- в выходные и каникулярные дни – не более 4 часов;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства - не более 4 часов.

2.9. Перерыв между занятиями – не менее 10 минут.

2.10. Изменения в расписании занятий групп допускается в следующих случаях: болезнь тренера, курсовая подготовка, школьные каникулы, участие в семинарах и мероприятиях, при объявлении карантина и приостановки тренировочного процесса в связи с чрезвычайными ситуациями.

2.11. Участие в выездных соревнованиях, выход за пределы СШ «Икар» спортсменов для участия в массовых мероприятиях разрешается только после издания соответствующего приказа директора, в котором указывается: мероприятие, дата, время и место проведения, списочный состав участников.

2.12. СШ «Икар» может осуществлять тренировочную деятельность на базе других организаций на договорной основе.

2.13. Запрещается использование тех методов и средств во время тренировки спортсменов, при которых возникает риск нанесения вреда физическому и психическому здоровью спортсмена.

### **3. Занятость спортсменов в каникулярное время**

3.1. СШ «Икар» организует работу со спортсменами в течение всего года.

3.2. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, в период подготовки к спортивным соревнованиям организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Тренировочные сборы могут проходить как в каникулярное время, так и в течение календарного года.