|  |  |
| --- | --- |
| Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образование «Спортивная школа по видам единоборств»«Принято» Протокол педагогического советаот \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  | УТВЕРЖДАЮ Директор МБУДО «СШ по видам единоборств»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Иванов |

**ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ**

**учебно-тренировочных занятий обучающихся**

1. **Общие положения**
	1. Настоящее положение о режиме учебно-тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены) (далее – Положение) Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа по видам единоборств» (далее – МБУ ДО «СШ по видам единоборств») разработано в соответствии с:

– Конвенцией ООН о правах ребёнка;

– Декларацией о правах ребёнка;

– Конституцией РФ от 12.12.1993 г.;

– Федеральным Законом «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 20.07.2000 г. № 103-ФЗ);

– Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– СанПиН 2.4.4.3172-14 «[Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей](http://base.garant.ru/70731954/)», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 41 от 04.07.2014 г.;

– Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта: Спортивная борьба, Дзюдо, Самбо, Бокс, Спорт ЛИН, Спорт ПОДА, Спорт глухих;

– приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– письмо Минспорта России от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

– дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

– приложение к приказу Министерства спорта Красноярского края от 29.12.2017 № 450п «Методические рекомендации по реализации государственной работы «Организация и обеспечение подготовки спортивного резерва»»;

– Уставом МБУ ДО «СШ по видам единоборств».

1.2. Настоящее положение устанавливает режим учебно-тренировочных занятий, обучающихся в МБУ ДО «СШ по видам единоборств». Режим учебно-тренировочных занятий действует в течении учебного года. Временное изменение режима занятий возможно только на основании приказа директора МБУ ДО «СШ по видам единоборств».

1. **Режим учебно-тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку во время организации учебно-тренировочного процесса**

2.1. Организация спортивного процесса регламентируется тренировочным планом, годовым планом – графиком, расписанием учебно-тренировочных занятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий.

2.2. Режим учебно-тренировочных занятий, обучающихся в МБУ ДО «СШ по видам единоборств» устанавливается расписанием, утвержденным директором МБУ ДО «СШ по видам единоборств» по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся (спортсменов), возрастных особенностей, и установленных СанПиН.

2.3. МБУ ДО «СШ по видам единоборств» реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки и дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по видам спорта (далее Программы) в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

2.4. Учебный год в МБУ ДО «СШ по видам единоборств» начинается с 01 сентября. Набор (индивидуальный отбор) поступающих в МБУ ДО «СШ по видам единоборств» по программам осуществляется до 15 октября текущего года.

2.5. Начало учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО «СШ по видам единоборств» – не ранее 08.00 часов, а их окончание не позднее 20.00 часа. Для занимающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность 1 часа (академического) групповых занятий – 60 минут.

2.6. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

2.7. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

– на спортивно- оздоровительном этапе – 2 часов;

– на этапе начальной подготовки – 3 часов;

– на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3 часов, в учебные дни;

– на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 часов, в выходные и каникулярные дни;

– при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

2.8. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

2.9. Формирование групп и объем недельной нагрузки спортсменов по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и по программам подготовки спортивного резерва на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства, на этапе высшего спортивного мастерства по видам спорта с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах).

2.9.1 Вольная борьба

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Возраст для зачисления в группы | Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки  | НП 1 | 7 лет | 4,5 | 15 |
| НП 2 | 8 лет | 6 | 15 |
| НП 3 | 9 лет | 8 | 15 |
| НП 4 | 10 лет | 8 | 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | ТГ 1 | 11 лет | 10 | 12 |
| ТГ 2 | 12 лет | 12 | 12 |
| ТГ 3 | 13 лет | 14 | 10 |
| ТГ 4 | 14 лет | 16 | 10 |
|  | ТГ 5 | 15 лет | 18 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 14 лет | 20-28 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 16 лет | 24-32 | 4 |

2.9.2.Дзюдо

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Возраст для зачисления в группы | Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки  | До года | 9 лет | 4,5 | 15 |
| Свыше года | 10 лет | 6 | 15 |
| 11 лет | 8 | 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Первый год | 11 лет | 10 | 12 |
| Второй год | 12 лет | 12 | 12 |
| Третий год | 13 лет | 14 | 10 |
| Четвертый год | 14 лет | 16 | 8 |
| Пятый год | 15 лет | 18 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 14 лет | 20 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 16 лет | 24 | 4 |

2.9.3. Бокс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Возраст для зачисления в группы | Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки  | До года | 9 лет | 4,5 | 20 |
| Второй год | 10 лет | 6 | 15 |
| Третий год | 11 лет | 8 | 15 |
| Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | Первый год | 12 лет | 10 | 12 |
| Второй год | 13 лет | 12 | 12 |
| Третий год | 14 лет | 14 | 10 |
| Четвёртый год | 15 лет | 16 | 8 |
| Пятый год | 16 лет | 18 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 14 лет | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 16 лет | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | 4  |

2.9.4. Самбо

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Возраст для зачисления в группы | Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки  | НП 1 | 10 лет | 4,5 | 20 |
| НП 2 | 11 лет | 6 | 15 |
| НП 3 | 12 лет | 8 | 15 |
| Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | ТГ 1 | 12 лет | 10 | 12 |
| ТГ 2 | 13 лет | 12 | 10 |
| ТГ 3 | 14 лет | 14 | 8 |
| ТГ 4 | 15 лет | 16 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 14 лет | 18 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 16 лет | 22 | 4 |

2.9.5. Спорт ЛИН (дисциплина легкая атлетика)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Возраст для зачисления в группы | Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | До года | 9 лет | 4,5 | 8 |
| Свыше года | 6 | 6 |
| Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | До года | 11 лет | 8 | 5 |
| Второй и третий годы | 10 | 4 |
| Четвертый и последующие годы | 14 | 3 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Все периоды | 13 лет | 20 | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Все периоды | 15 лет | 24 | 1-2 |

2.9.6. Спорт лиц с поражением ОДА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Возраст для зачисления в группы | Группа степени функциональных возможностей | Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки  | До года | 9 лет | III | 4 | 10 |
| II | 8 |
| I | 3 |
| Свыше года | III | 5 | 8 |
| II | 6 |
| I | 2 |
| Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | До года | 11 лет | III | 6 | 6 |
| II | 5 |
| I | 2 |
| Второй и третий годы | III | 9 | 5 |
| II | 4 |
| I | 2 |
| Четвертый и последующие годы | III | 10 | 4 |
| II | 3 |
| I | 1 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Все периоды | 13 лет | III | 12 | 3 |
| II | 2 |
| I | 1 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Все периоды | 14 лет | III | 15 | 2 |
| II | 2 |
| I | 1 |

2.9.7. Спорт глухих

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Возраст для зачисления в группы | Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | До года | 9 лет | 4,5 | 9 |
| Свыше года | 6 | 8 |
| Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | До года  | 11 лет | 8 | 6 |
| Второй и третий годы | 10 | 5 |
| Четвертый и последующий | 14 | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 лет | 18 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 лет | 24 | 1 |

2.10. Формирование групп и объем недельной учебно-тренировочной нагрузки занимающихся по дополнительным общеразвивающим программам на спортивно-оздоровительном этапе (в академических часах).

2. 10.1 Вольная борьба, Дзюдо, Бокс, Самбо

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Возраст для зачисления в группы | Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) | Наполняемость групп (человек) |
| Спортивно-оздоровительный этап  | 7 лет | 3-6 | 15-30 |

2.10.2. Адаптивный спорт

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Возраст для зачисления в группы | Группа степени функциональных возможностей | Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) | Наполняемость групп (человек) |
| Спортивно-оздоровительный этап  | 7 лет | III | 3-4 | 7-9 |
| II | 4-6 |
| I | 2-3 |

2.11. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

-учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

-индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на соревнованиях в пару, группу;

-самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

-учебно-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-тестирование.

2.12. Для обеспечения круглогодичных учебно-тренировочных занятий в период зимних и летних каникул организуются учебно-тренировочные мероприятия, спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы организации учебно-тренировочного процесса.

1. **Аттестация обучающихся, проходящих спортивную подготовку:**

-срок проведения промежуточной аттестации обучающихся с 25 марта по 20 мая;

-сроки проведения итоговой аттестации – 15-30 апреля

1. **Занятость лиц, проходящих спортивную подготовку в период каникул в общеобразовательных учреждениях**

4.1. В период каникул в общеобразовательных учреждениях МБУ ДО «СШ по видам единоборств» с целью воспитания, оздоровления, обучающихся школы, формирования здорового образа жизни и обеспечения занятости детей проводятся спортивные и физкультурные мероприятия.

4.2. В день проведения спортивных и физкультурных мероприятий обучающиеся школы, участвующие в данных мероприятиях, в учебно-тренировочных занятиях по расписанию могут не участвовать.

4.3. Организация спортивных и физкультурных мероприятий в каникулярный период регламентируется приказом директора МБУ ДО «СШ по видам единоборств».