

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного  
учреждения городского округа Луховицы  
Московской области "Луховицкая  
спортивная школа"

\_\_\_\_\_ Котова Е.А.  
" " " 2019 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ  
О РЕЖИМЕ И ФОРМАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ И РАБОТНИКОВ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА ЛУХОВИЦЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
"ЛУХОВИЦКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"  
(МБУ "ЛСШ")**

## **1. Общие положения**

1.1. Положение о режиме и формах деятельности занимающихся и работников муниципального бюджетного учреждения городского округа Луховицы Московской области «Луховицкая спортивная школа» (МБУ «ЛСШ») (далее – Положение, ЛСШ) разработано в соответствии с Конвенцией ООН о правах ребенка, Конституцией РФ, Федеральным законом от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 04.12.2007 №32-ФЗ (ред. от 02.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки России от 29.09.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41»Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН), федеральными стандартами спортивной подготовки (далее – ФССП) и уставом МБУ «ЛСШ».

1.2. Настоящее Положение устанавливает режим деятельности занимающихся и работников ЛСШ. Режим занятий действует в течение учебного года.

1.3. Режим занятий устанавливается расписанием занятий, утвержденным директором ЛСШ по представлению тренеров с учетом пожеланий занимающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних занимающихся, возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

1.4. В ЛСШ реализуются программы спортивной подготовки по видам спорта: греко-римская борьба, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, художественная гимнастика.

1.5. В ЛСШ реализуются дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности для детей (мальчиков и девочек) на основании лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.6. Данное Положение разработано в целях создания наиболее благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся ЛСШ.

1.7. Временное изменение режима занятий возможно только на основании приказа директора ЛСШ.

## **2. Цели и задачи:**

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

2.2. Обеспечение конституционных прав занимающихся на дополнительное образование и здоровьесбережение.

## **3. Режим деятельности**

### **во время организации тренировочного процесса**

3.1. Организация тренировочного процесса регламентируется тренировочным планом, программами спортивной подготовки, дополнительными общеразвивающими программами, календарным тренировочным планом, расписанием тренировочных занятий

и настоящим Положением с учетом потребностей и возможностей занимающихся в очной форме.

3.2. Организацию тренировочного процесса осуществляют администрация и тренеры в соответствии с должностными инструкциями.

3.3. Занятия в отделениях по видам спорта проводятся по группам.

3.4. Тренировочные занятия проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время на основании расписания. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая субботу, воскресенье и каникулярное время.

3.5. Занятия в группах начинаются и заканчиваются по расписанию.

3.6. Расписание учебных занятий составляется в начале тренировочного года.

Изменения в расписании тренировочных занятий допускаются по приказу директора в связи с производственной необходимостью.

3.7. Занятия в ЛСШ проводятся ежедневно, включая выходные дни с 08 до 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте 16-18 лет допускается до 21.00 часа.

Перерыв для уборки и проветривания помещений 15 минут.

3.8. Для занимающихся по общеобразовательным программам продолжительность занятий исчисляется в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся. Для занимающихся по программам спортивной подготовки продолжительность занятий исчисляется в астрономических часах.

Академический час равен 45 минутам.

Астрономический час равен 60 минутам.

3.9. Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет:

- Спортивно-оздоровительные группы (весь период) – до 6 часов. Продолжительность одного занятия от 1 до 2-х академических часов.

- Группы начальной подготовки первого года – до 6 часов. Продолжительность одного занятия от 1 до 2-х астрономических часов.

- Группы начальной подготовки второго и третьего года – до 9 часов. Продолжительность одного занятия от 1 до 2-х астрономических часов.

- Тренировочные группы (начальной специализации) первого и второго года – до 12 часов. Продолжительность одного занятия от 1 до 3-х астрономических часов.

- Тренировочные группы (углубленной специализации) первого года – до 14 часов. Продолжительность одного занятия от 1 до 3-х астрономических часов.

- Тренировочные группы (углубленной специализации) второго года – до 16 часов. Продолжительность одного занятия от 1 до 3-х астрономических часов.

- Тренировочные группы (углубленной специализации) третьего года – до 18 часов. Продолжительность одного занятия от 1 до 3-х астрономических часов.

- Между занятиями устраиваются 10 минутные перерывы для отдыха и проветривания помещений.

3.10. Продолжительность тренировочного года 52 недели на отделениях «Греко-римская борьба», «Легкая атлетика», «Лыжные гонки», «Плавание». «Художественная гимнастика», в спортивно-оздоровительных группах ПФДО – 40 недель, в спортивно-оздоровительных группах на платной основе – 36 недель. Для групп проходящих подготовку по программам спортивной подготовки и групп ПФДО, тренировочный год начинается с 1 января. Для спортивно-оздоровительных групп на платной основе тренировочный год начинается с 1 сентября.

3.11. Комплектование групп начальной подготовки первого года обучения и спортивно-оздоровительных групп ПФДО проводится с 1 декабря по 1 февраля. Утверждение плана комплектования производится приказом директора ЛСШ с согласованием заместителя директора и инструкторов-методистов.

3.12. Минимальный возраст занимающихся детей ЛСШ:

- 1) спортивно-оздоровительный этап – 7 лет;
- 2) этап начальной подготовки с учетом ФССП:
  1. греко-римская борьба – 10 лет,
  2. легкая атлетика – 9 лет,
  3. лыжные гонки – 9 лет,
  4. плавание – 7 лет,
  5. художественная гимнастика – 6 лет.

3.14. Занятия на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности: «Спортивно-оздоровительное плавание», «Греко-римская борьба», «Лыжные гонки», «Волейбол».

3.15. Занятия по программам спортивной подготовки осуществляется в соответствии с федеральными государственными требованиями с учетом ФССП по группам видов спорта:

1. сложно-координационный вид спорта – художественная гимнастика,
2. спортивные единоборства – греко-римская борьба.
3. скоростно-силовым видам спорта – лыжные гонки, легкая атлетика,
4. циклический вид спорта – плавание.

3.16. Продолжительность реализации программ спортивной подготовки в соответствии с требованиями стандартов спортивной подготовки.

3.17. Основные формы тренировочной работы:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
  - участие в показательных выступлениях, матчевых встречах, тренировочных сборах, соревнованиях, спортивно-массовых различного уровня;
  - просмотр видеоматериала с анализом выступлений;
- инструкторская и судейская практика.

Все формы тренировочной работы применяются в соответствии с тренировочными и учебными планами в течение календарного года, включая выходные и праздничные дни.

Тренерский коллектив может определить и другие формы и методы работы.

3.18. Объем нагрузки на тренировочных занятиях определяется тренером в соответствии с ФССП, месячным планом и учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Возможно изменение интенсивности и объема нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями организма занимающихся.

3.19. Формой промежуточной аттестации для занимающихся, а так же основанием для их перевода в группу следующего года являются контрольно-переводные испытания, которые проводятся в конце тренировочного года и включают в себя оценку знаний, технической и тактической подготовки занимающихся.

3.20. Тренерам запрещается оставлять занимающихся во время тренировочных занятий и проведения спортивно-массовых мероприятий одних.

3.21. Тренерам запрещается отпускать занимающихся с занятия раньше времени окончания занятия.

3.22. Тренерам запрещается удаление занимающихся с тренировочных занятий, морально или физическое воздействия на детей.

3.23. Тренер по окончании занятий выводит детей из помещений в раздевалку и присутствием там до ухода из здания всех его занимающихся.

3.24. Тренерам запрещается впускать на занятия посторонних лиц без предварительного разрешения директора ЛСШ, а в случае его отсутствия – заместителя директора, а также вести прием родителей во время тренировочных занятий.

#### **4. Регламент проведения спортивно-массовых мероприятий**

4.1. Основными формами организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий работы является проведение соревнований, фестивалей, турниров по различным видам спорта, командирование команд и отдельных спортсменов на соревнования различного уровня.

4.2. Проведение спортивно-массовых мероприятий, походов, выездов с детьми для участия в соревнованиях за пределы ЛСШ разрешается только после издания соответствующего приказа директором ЛСШ на основании плана-календаря, положений о соревнованиях.

4.3. Проведение спортивно-массовых мероприятий разрешается только в присутствии медицинского работника.

К соревнованиям допускаются занимающиеся, имеющие медицинский допуск.

4.4. Выезд занимающихся на областные соревнования допускается с письменного разрешения родителей (законных представителей).

#### **5. Занятость занимающихся в период каникул**

5.1. ЛСШ организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. В период школьных каникул ЛСШ переходит на особый график работы, утверждаемый директором.

5.2. В летнее каникулярное время ЛСШ организует походы, соревнования, выезд в загородные оздоровительные лагеря.

5.3. Организация каникулярной занятости занимающихся регламентируется приказом директора ЛСШ.

5.4. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря, проводить тренировочные сборы.

Спортсмены начального и тренировочного этапов могут выезжать в спортивно-оздоровительные лагеря для продолжения тренировочных занятий в количестве не менее 8-ми человек на каждого тренера, с условием, что выезд организует сам тренер.

5.5. Иные особенности режима занятий занимающихся в ЛСШ устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.