

**Министерство спорта и молодежной политики Республики Бурятия
Автономное учреждение Республики Бурятия
«Республиканская спортивно-адаптивная школа»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АУ РБ РСАШ
/Б.Б. Цыренжапов/
« 12 » июля 2017г.



**Положение
о режиме тренировочных занятий
спортсменов Автономного учреждения Республики Бурятия
«Республиканская спортивно-адаптивная школа»**

г. Улан-Удэ

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет режим тренировочного процесса спортсменов Автономного учреждения Республики Бурятия «Республиканская спортивно-адаптивная школа» (далее - АУ РБ РСАШ, Учреждение) и регламентирует сроки начала и окончания тренировочного года, тренировочной недели, тренировочного дня, периодичность и продолжительность тренировочного процесса спортсменов.

1.2. Настоящее положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации», приказами Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2014 № 279 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, Уставом Автономного учреждения «Республиканская спортивно-адаптивная школа» и другими нормативными актами.

1.3. Режим тренировочных занятий размещается в открытом доступе на информационных стендах и официальном сайте АУ РБ «РСАШ».

2. Цели и задачи

2.1. Упорядочение тренировочного процесса в соответствии с нормативными правовыми актами.

2.2. Установление наиболее благоприятного режима тренировочного процесса и отдыха спортсменов.

3. Режим тренировочных занятий

3.1. Тренировочный процесс в Учреждении начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря.

3.2. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки, на основе утвержденных Учреждением программ спортивной подготовки.

3.3. Режим тренировочных занятий спортсменов Учреждения действует в течение всего тренировочного года.

3.4. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся спортсменов, достигших возраста 16 лет

допускается окончание занятий не позднее 22.00 часов.

3.5. Деятельность Учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные дни.

3.6. Продолжительность тренировочного занятия определяется программой по конкретному виду спорта и исчисляется в академических часах.

3.7. Максимальный количественный состав занимающихся спортсменов в группах устанавливается Учреждением в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Вольная борьба мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	8
			Второй и третий годы	6
			Четвертый и последующие годы	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	2
Дзюдо мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	8
			Второй и третий годы	6
			Четвертый и	5

			последующие годы	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	-	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	-	Все периоды	2
Пулевая стрельба мужчины, женщины				
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	10
			Второй и третий годы	9
			Четвертый и последующие годы	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	Все периоды	4

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Плавание - I, II, III функциональные группы					

мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	7	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	9	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1
Стрельба из лука - I, II, III функциональные группы					
мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	11	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	13	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и	III	4

			последующие годы	II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	17	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Легкая атлетика - бег на короткие дистанции, легкая атлетика - бег на средние и длинные дистанции, легкая атлетика - метания, легкая атлетика - прыжки I, II, III функциональные группы мужчины, женщины					
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2

			Четвертый и последующие годы	III	4			
				II	3			
				I	1			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	III	3			
				II	2			
				I	1			
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	2			
				II	2			
				I	1			
				II	4			
				I	2			
							III	4
							II	3
							I	1
							II	2
							I	1
							I	1
							I	1
							I	1

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

3.9. Тренировочные занятия проводятся согласно расписанию, которое составляется Учреждением 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.

3.10. Изменение расписания занятий возможно только на основании приказа директора АУ РБ «РСАШ».

3.11. Тренировочные занятия проводятся в спортивных залах Учреждения и сторонних учреждений на договорной основе.

3.12. Изменение режима работы Учреждения определяется приказом директора в соответствии с нормативными правовыми актами и санитарными нормами в случаях объявления карантина или понижения показателей температуры наружного воздуха.

3.13. В выходные и праздничные дни Учреждение работает в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий в рамках трудового законодательства Российской Федерации.

3.14. Мероприятия, проводимые Учреждением, осуществляются на основании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

3.15. В период плановых отпусков тренеров спортсмены проходят спортивную подготовку по индивидуальным планам.

4. Заключительные положения

4.1. О нарушениях, связанных с исполнением настоящего Положения, заинтересованные лица вправе сообщить директору Учреждения на личном приёме.

4.2. Спорные вопросы по исполнению настоящего Положения между работниками и администрацией АУ РБ РСАШ регулируются в соответствии с действующим законодательством.