

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР №2

г. Ростова-на-Дону

В.В.Фудимов

Приказ №6/С от «09» января 2018г.



## РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ И ЗАНИМАЮЩИХСЯ В МБУ.

### 1. Общие положения.

- 1.1. МБУ обеспечивает тренировочный процесс как целенаправленную подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд города Ростова-на-Дону, Ростовской области и Российской Федерации по виду спорта спортивная гимнастика, включенному в программу Олимпийских игр и являющийся базовым видом спорта.
- 1.2. МБУ реализуется тренировочный процесс по Программе спортивной подготовки по спортивной гимнастике, разработанной в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика и процесс оздоровительной работы по Программе спортивно-оздоровительной работы.
- 1.3. Тренировочные занятия в МБУ проводятся на государственном языке Российской Федерации.

### 2. Организация тренировочного процесса по Программе спортивной подготовки по спортивной гимнастике.

- 2.1. Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с Программой спортивной подготовки по спортивной гимнастике, расписанием тренировочных занятий, годовым планом-графиком распределения часов по разделам подготовки, рассчитанным на 52 недели в году на следующих этапах:
  - этап начальной подготовки;
  - тренировочный этап (этап спортивной специализации);
  - этап совершенствования спортивного мастерства;
  - этап высшего спортивного мастерства.
- 2.2. Минимальный возраст зачисления в МБУ на этап начальной подготовки определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки.
- 2.3. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.
- 2.4. Тренировочный год (сезон) год начинается 01 января и заканчивается 31 декабря. Деятельность МБУ осуществляется ежедневно, включая выходные дни. Режим работы МБУ с 08.00 до 20.00 часов.
- 2.5. Расписание занятий составляется отделом спортивной работы МБУ. В расписании (графике) тренировочных занятий указывается

еженедельное время проведения занятий с тренировочными группами, утвержденное приказом директора МБУ на календарный год, согласованное с Тренерским советом МБУ в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха занимающихся, спортсменов. Изменения в расписание вносятся приказом директора МБУ. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут).

- 2.6. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной гимнастике определяются в Программе и учитываются при составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства и составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.
- 2.7. Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
  - работа по индивидуальным планам;
  - тренировочные мероприятия;
  - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
  - инструкторская и судейская практика;
  - медико-восстановительные мероприятия;
  - тестирование и контроль;
  - система спортивного отбора и спортивной ориентации.
- 2.8. Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом вида спорта, возрастных и гендерных особенностей спортсменов.
- 2.9. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

Этапы спортивной подготовки	Продолж-ть этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)	
		мальчики	девочки	минимум	максимум
Этап начальной подготовки	2	7	6	10	до года -25
					св. года -20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5	до года -14
					св. года - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	12	1	10
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	14	1	8

2.10. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
Техническая подготовка (%) (акробатика или хореография)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	44-56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13	9-11
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3

2.11. Режим тренировочной работы.

Недельный режим (нормативы максимального объема) тренировочной работы, установленный Федеральным стандартом по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 9) является максимальным.

С целью обеспечения эффективности тренировочного процесса и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ, установлены следующие нормативы объема тренировочной нагрузки.

**Нормативы объема тренировочной нагрузки в МБУ.**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12-14</b>	<b>16-20</b>	<b>24-28</b>	<b>32</b>
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6-8	7-12	6-14	6-14
Общее количество часов в год	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624-728</b>	<b>832-1040</b>	<b>1248-1456</b>	<b>1664</b>

Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312-416	364-624	312-728	312-728
-----------------------------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

- 2.12. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.
- 2.13. Для проведения тренировочных занятий также привлекаются дополнительные специалисты - хореограф, концертмейстер и т.д. Необходимое количество привлеченных единиц данных специалистов, рассчитывается в процентном соотношении от общего количества часов работы с группами по Программе спортивной подготовки по спортивной гимнастике, в следующем порядке: на мужском отделении - хореограф и т.д. – 25% от объема часов работы с группами на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этап спортивной специализации), концертмейстер – 10% от объема часов работы с группами на всех этапах спортивной подготовки; на женском отделении - хореограф и т.д. – 50% от объема часов работы с группами в группах на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этап спортивной специализации), концертмейстер – 25% от объема тренировочной нагрузки в группах на всех этапах спортивной подготовки.

### **3. Организация занятий по Программе спортивно-оздоровительной работы.**

- 3.1. Занятия по Программе спортивно-оздоровительной работы в МБУ реализуются на спортивно-оздоровительном этапе, в соответствии с годовым планом, рассчитанным не менее чем на 36 недель (без учета праздничных дней и ежегодного оплачиваемого трудового отпуска тренера).
- 3.2. Минимальный возраст зачисления на спортивно-оздоровительный этап составляет 5 лет, согласно Уставу МБУ.
- 3.3. Занятия на спортивно-оздоровительном этапе начинаются 01 января и заканчивается 31 декабря (сезон).
- 3.4. Деятельность МБУ осуществляется ежедневно, включая выходные дни. Режим работы МБУ с 08.00 до 20.00 часов.

- 3.5. Расписание занятий составляется отделом спортивной работы МБУ. В расписании (графике) занятий указывается еженедельное время проведения занятий с группами, утвержденное приказом директора МБУ на календарный год, согласованное с Тренерским советом МБУ. Изменения в расписание вносятся приказом директора МБУ.
- 3.6. Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут).
- 3.7. Организация занятий осуществляется в групповой форме проведения.
- 3.8. Наполняемость групп, определение объема занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

Этап подготовки	Возраст зачисления	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся в группе	Кол-во часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап (спортивно-оздоровительные группы)	5 лет	10	25	6