

Государственное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва  
зимних видов спорта»

---

---

**П Р И К А З**

г. Южно-Сахалинск

№ 30-УЧ

от 29 августа 2016 года

*Об утверждении Режима занятий обучающихся в учреждении*

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить прилагаемый Режим занятий обучающихся в учреждении (приложение № 1).
2. Разместить настоящий приказ на официальном сайте учреждения в течение десяти рабочих дней со дня издания настоящего приказа.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор учреждения



А.Г.Яковлев



### Режим занятий обучающихся в учреждении

1. Режим занятий обучающихся в государственном бюджетном учреждении "Спортивная школа олимпийского резерва зимних видов спорта" (далее - учреждение) устанавливается расписанием, утверждаемым директором учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

2. Занятия для несовершеннолетних, обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов. Окончание занятий должно быть не позднее 20.00 часов.

3. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулярное время.

4. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 5 академических часов.

5. Учреждение реализует программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих

спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

6. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет.
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до 2 лет.
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до 3 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Срок обучения по программе спортивной подготовки – 10 лет.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки устанавливается в соответствии с федеральными стандартами по спортивной подготовки по видам спорта биатлон, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по биатлону.**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	10	14	18-24	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	520	728	936-1248	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	364-416	468-624	468-728	468-728



**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по прыжкам на лыжах с трамплина.**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4	6	8-10	10-12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	208	312	416-520	520-624

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по лыжным гонкам.**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468	468