Муниципальное бюджетное учреждение

спортивная школа олимпийского резерва

по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В.В. Карпушкина

ПОЛОЖЕНИЕ

О РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ФОРМАХ  
ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
спортивная школа олимпийского резерва

по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В.В. Карпушкина

г. Брянск  
2019

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБУ СШОР

по пулевой стрельбе «Спартаковец»

им. В.В. Карпушкина

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Васюков

Пр.№\_\_\_\_\_\_«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.

Рассмотрено

на тренерском совете Протокол № \_\_\_\_

**«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** 20 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о режиме тренировочных занятий и формах осуществления спортивной  
подготовки в МБУ СШОР по пулевой стрельбе**

**«Спартаковец» им. В.В. Карпушкина**

1*.* Общие положения

1. Настоящее Положение о режиме тренировочных занятий и формах осуществления спортивной подготовки в Муниципальном бюджетном учреждении спортивная школа олимпийского резерва по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В.В. Карпушкина (далее - Положение) - локальный нормативный акт МБУ СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В.В. Карпушкина, регламентирующий режим тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В.В. Карпушкина (далее - Учреждение), и формы спортивной подготовки.
2. Положение разработано на основании:

* Устава МБУ СШОР по пулевой стрельбе «Спартаковец» им. В.В. Карпушкина;
* Федеральных стандартов спортивной подготовки по пулевой стрельбе (далее - Федеральные стандарты);
* Программ спортивной подготовки по пулевой стрельбе (далее - Программы).

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки; наполняемость групп; минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки; максимальный объём тренировочной нагрузки определены в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по пулевой стрельбе.
2. Положение определяет организацию тренировочного процесса в Учреждении и регламентирует режим занятий занимающихся.

2.Цели и задачи

1. Упорядочение тренировочного процесса в соответствии с нормативно- правовыми документами.
2. Обеспечение конституционных прав занимающихся на участие в тренировочном процессе и здоровьесбережение.

3.Формы осуществления спортивной подготовки

3.1. Основными формами тренировочного процесса являются:

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

1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам (формам) спортивной подготовки и максимальные (предельные) объёмы на этапах спортивной подготовки и по видам спорта определены в Федеральных стандартах и указаны в Программах,

4. Режим тренировочных занятий

1. Тренировочный год в Учреждении начинается 1 января.
2. Учреждение реализует Программы в течение всего года, включая каникулярное время.
3. Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовыми учебными (тренировочными) планами, рассчитанными на 52 недели, Федеральными стандартами и Программами.
4. Продолжительность тренировочной недели - 6 дней.

Тренировочные занятия начинаются не ранее 9 часов утра и заканчиваются не позднее 20 часов. Для занимающихся в группах ССМ и ВСМ с 9.00 до 21.00 (Закон Брянской областиот 5 августа 2009 года № 57-З «Об отдельных мерах по содействию физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию детей, защите их от факторов, негативно влияющих на физическое, интеллектуальное, психическое, духовное и нравственное развитие» с измен. от 7 декабря 2015г. № 123-3)

1. Максимальные объемы недельной тренировочной нагрузки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, минимальная наполняемость групп приведены в таблице №1

Режим тренировочной работы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование групп | НП | | ТЭ | | | | ССМ | ВСМ |
| Годы обучения | Год обучения | | Год обучения | | | | Год обучения | Год обучения |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | без  ограничений | без  ограничений |
| Минимальный  Возраст (лет) | 9 | | 11 | | | | 13 | 14 |
| Минимальная  наполняемость (человек) | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 1 |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 | 21 |

Таблица № 1

1. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором школы. В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, согласованный с тренерским составом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.
2. Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма тренировочной нагрузки. При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.
3. Число занятий в день в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяются тренером в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.
4. Тренировочные занятия проводятся в две смены. Занятия могут проходить в любой день недели. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах ВСМ, ССМ могут проводиться в праздничные дни.
5. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

* разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

1. В связи с введением в программы соревнований по пулевой стрельбе с 2018 года новых упражнений mix (смешанные команды) и в целях качественной подготовки спортсменов, а также создания конкурентной борьбы и моделирования соревновательной ситуации на этапах ССМ и ВСМ, допускается совмещение тренировочных занятий, объединение тренировочных групп с максимальной нагрузкой из расчета 21 час в неделю.
2. Тренировочные занятия по пулевой стрельбе проводятся в пулевом тире.
3. Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом по Учреждению. Самовольные изменения расписания тренерами не допускаются. Изменения в расписания могут вноситься в случаях:

* изменения смены учебных занятий в общеобразовательных учреждениях;
* наступления каникулярных периодов.

1. Тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора школы:

* в периоды объявления карантинов;
* в связи с низким/высоким температурным режимом;
* другими чрезвычайными обстоятельствами.

5. Заключительные положения

* 1. Документация:
  + журнал учета групповых занятий (посещение занимающимися тренировочных занятий фиксируется в журнале);
  + документация по планированию и контролю тренировочной работы.