

**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа № 2»**

Принято  
на заседании тренерского  
совета МБУ «СШ № 2»  
протокол от 27 мая 2021 г. № 5



Утверждено  
Директор МБУ «СШ № 2»  
О.И. Прокопьева

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**О режиме занятий спортсменов**  
**МБУ «СШ № 2»**

1. Спортивный сезон в МБУ «СШ № 2» г. Липецка (далее – Учреждение) начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Если 1 сентября приходится на выходной день, то в этом случае спортивный сезон начинается в первый, следующий за ним рабочий день. Для групп СШ № 2 спортивный сезон составляет 46 недель в условиях Спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся.

2. В соответствии с годовым календарным учебным графиком продолжительность учебного года осуществляется из расчета 52 недели для спортивно-оздоровительных групп и 52 недели для групп спортивной подготовки.

3. Обучение проводится в две смены.<sup>1</sup>

4. Тренировочные занятия начинаются не ранее 08.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для спортсменов в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

5. Максимально допустимая нагрузка в течение дня составляет:<sup>2</sup>

- На спортивно - оздоровительном этапе два академических часа.
- На этапе начальной подготовки два академических часа
- На тренировочном этапе три академических часа
- На этапе спортивного совершенствования три академических часа.

Академический час в Учреждении составляет 45 минут.

6. Занятия в Учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.<sup>3</sup>

7. Режим тренировочных занятий соответствует этапу подготовки и устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению тренеров с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно - гигиенических норм.

8. В Учреждении продолжительность тренировочных занятий в неделю не может превышать:

- 6 часов на спортивно - оздоровительном этапе;
- 8 часов на этапе начальной подготовки;

<sup>1</sup> п.10.4 СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

<sup>2</sup> п.10.6 СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

<sup>3</sup> п.8.2.5. СанПиН 2.4.4.1251-03. 2.4.4. Гигиена детей и подростков. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

- 15 часов на тренировочном этапе;
- 18 часов на этапе спортивного совершенствования.

9. При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

10. Возраст зачисления в группы, наполняемость, количество часов на этапах подготовки согласно Приложения № 1.

11. Необходимые разрядные требования для перевода на следующий этап подготовки согласно Приложения № 2.

Вид спорта	Этап спортивной подготовки	Кол - во часов в неделю	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
волейбол	сог	6	7 - 17	15 - 20
	НП - 1	6	9 - 11	14 - 17
	НП - 2	8	10 - 12	14 - 15
	НП - 3	8	11 - 13	14 - 15
	ТЭ - 1	10	12 - 14	12 - 15
	ТЭ - 2	12	13 - 15	12 - 15
	ТЭ - 3	12	14 - 16	12 - 15
	ТЭ - 4	15	15 - 17	12 - 14
	ТЭ - 5	15	16 - 17	12 - 14
	ЭССМ	18	14	6
баскетбол	сог	6	7 - 17	15 - 20
	НП - 1	6	8 - 10	15 - 17
	НП - 2	8	9 - 11	15
	НП - 3	8	10 - 12	15
	ТЭ - 1	10	11 - 13	12 - 15
	ТЭ - 2	12	12 - 14	12 - 15
	ТЭ - 3	12	13 - 15	12 - 15
	ТЭ - 4	15	14 - 16	12 - 14
	ТЭ - 5	15	15 - 17	12 - 14
	ЭССМ	18	14	6

\* - разрешить зачисление дети 8-ми лет в группы по волейболу начальной подготовки первого года обучения решением тренерского совета, при условии сдачи вступительных контрольных нормативов и отсутствия медицинских противопоказаний (в индивидуальном порядке, в связи с отсутствием групп данного возраста, несовпадению времени тренировок, одаренности ребенка, и т. д.)

\*\* - разрешить, в исключительных случаях, решением тренерского совета, отклонение в возрастном диапазоне группы сроком на 1 год с условием последующего приведения в соответствие требованиям этапа подготовки.

\*\*\* - разрешить зачисление детей 11-ти лет в группы тренировочного этапа первого года обучения решением тренерского совета, при условии сдачи контрольных нормативов, отсутствия медицинских противопоказаний (для продолжения занятий по начатой программе, в связи с отсутствием групп данного возраста, несовпадению времени тренировок, одаренности ребенка, производственным и другим причинам).

*Приложение № 2.*

**Необходимые разрядные требования для перевода на следующий этап подготовки**

Наименование этапа	Разрядные требования	Необходимый процент спортсменов — разрядников в группе
ТЭ - 3	2 — 3 юношеский разряд	50%
ТЭ - 4	I юношеский — III спортивный разряд	50%
ТЭ - 5	II – III спортивный разряд	50%
ЭССМ	I спортивный разряд	50%