

приложение к приказу № 388 от 29.11.2021г.

Утверждено

Директор ГАУ НСО

«СШОР по биатлону»

А.П. Никифоров



## ПОЛОЖЕНИЕ

### О РАСПИСАНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### 1 Общие положения

1. Настоящее положение регулирует порядок о расписании тренировочных занятий государственного автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по биатлону» (ГАУНСО «СШОР по биатлону») (далее – Учреждение).

разработано на основании и в соответствии со следующими нормативными актами:

- Закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных РФ»;

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Уставом Учреждения

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по биатлону.

2. Тренировочные нагрузки занимающихся определяются в соответствии с требованиями ФССП по биатлону. Ежедневное количество, тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором ГАУ НСО «СШОР по биатлону».

3. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха занимающихся администрацией ГАУ НСО «СШОР по биатлону» по представлению тренеров с учетом занимающихся, родителей (законных представителей) занимающихся несовершеннолетних и возрастных особенностей детей.

4. Тренировочные занятия способствует оптимальному режиму работы для занимающихся и повышают эффективность тренерской деятельности.

5. Расписание тренировочных занятий составляется в соответствии с этапом спортивной подготовки по программе спортивной подготовки по биатлону на спортивный сезон.

6. Составление расписания тренировочных занятий осуществляет старший инструктор – методист по методической работе.

Согласование расписания и контроль за его соблюдением осуществляет начальник спортивного отдела ГАУ НСО «СШОР по биатлону».

## **2. Требования к составлению расписания**

7. Расписание тренировочных занятий регламентирует режим тренировочного процесса и выполнение тематических планов программы спортивной подготовки по биатлону, создание оптимального режима занятий занимающихся в течение дня, недели и спортивного сезона.

Оптимальные условия для выполнения тренерским коллективом ГАУ НСО «СШОР по биатлону» своих должностных обязанностей в рамках реализации программы спортивной подготовки по биатлону, рациональное использование спортивных сооружений и объектов, обеспечение санитарно-гигиенических требований.

8. Расписание тренировочных занятий предусматривает непрерывность тренировочного процесса в течение дня, равномерное распределение тренировочной нагрузки занимающихся в течение недели.

9. Расписание тренировочных занятий составляется на начало спортивного сезона с учетом летней и зимней подготовки (каникулярное время, световой режим).

Расписание составляется с указанием тренера, групп, этапа спортивной подготовки, количество часов, уровень подготовленности занимающихся.

10. Расписание составляется на неделю, включающую 6 рабочих (тренировочных) дней. Занятия начинаются не ранее 07.30 часов утра и заканчиваются не позднее 20 часов. Для занимающихся старше 16 лет допускается окончание занятий в 21.00.

11. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом этапов спортивной подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовке - 2 часов;

на тренировочном этапе - 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 не может составлять более 8 академических часов.

12. Между тренировочными занятиями устанавливаются 10-15 минутные перерывы для проветривания помещений.

13. Продолжительность занятия может изменяться по приказу директора в случае проведения в ГАУ НСО «СШОР по биатлону» общих спортивных мероприятий, субботников и других необходимых мероприятий.

14. Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (астрономических часах) не может превышать:

на этапе начальной подготовке (до одного года) - 6 часов;

на этапе начальной подготовке (свыше одного года) - 9 часов;

на тренировочном этапе (первый, второй год) - 12 часов;

на тренировочном этапе (третий, четвертый, пятый год) - 18 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 24 часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 32 часов.

15. В течение спортивного сезона занимающиеся ГАУ НСО «СШОР по биатлону» предоставляются каникулы в соответствии с тематическим планом программы спортивной подготовки выполняя самостоятельные занятия.

16. Начало спортивного сезона определено 01 мая окончание 30 апреля

17. При составлении расписания могут быть учтены пожелания отдельных тренеров, связанных с их участием в методической, соревновательной деятельности, а также с семейным положением или работой по совместительству, но только в том случае, если это не приводит к нарушению данного положения.

18. Расписание тренировочных занятий может быть выполнено на стандартных бланках, а также в виде таблиц с использованием средств компьютерной техники.

### **3 Порядок согласования и утверждения расписания тренировочных занятий**

1.9 Проект расписания тренировочных занятий передается старшему инструктору – методисту по методической работе позднее, чем за 2 недели до спортивного сезона.

20. В течение 3 рабочих дней после получения старший инструктор – методист по методической работе рассматривает проект расписания. При необходимости вносит коррективы изменений в проект расписания согласовывает изменения начальник спортивного отдела.

21. Согласованный ГАУ НСО «СШОР по биатлону» вариант расписания распечатывается в двух экземплярах, подписывается начальником спортивного отдела, утверждается директором и размещается на информационный стенд конкретного отделения по виду спорта официальный сайт ГАУ НСО «СШОР по биатлону» информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" в раздел "Расписание" не позднее, чем за 3 дня до смены расписания.

22. Расписания хранится в установленном у старшего инструктора – методиста в течение одного года с момента его утверждения.

#### **4. Внесение изменений в расписание тренировочных занятий**

23. В течение спортивного сезона в расписание могут вноситься изменения, связанные с временным отсутствием отдельных тренеров, перераспределением тренировочной нагрузки.

24. Согласование изменений, вносимых в утвержденное расписание тренировочных занятий, производится старшим инструктором – методистом по методической работе.

25. Внесенные изменения в утвержденное расписание допускается не позднее 3 дней до их применения с целью своевременного информирования занимающихся и родителей (законных представителей) и при наличии уважительной причины (болезнь, командировка, карантин, участие в соревнованиях, участие в спортивно-массовых мероприятиях, увольнение тренера).

Во избежание срыва тренировочных занятий старший инструктор – методист обеспечивает замену тренера.

26. После согласования изменений в расписание старший инструктор – методист вносит на утверждение измененную версию расписания в порядке, установленном в разделе 3 настоящего положения.

#### **5. Контроль и ответственность за составлением и хранением расписания учебных занятий**

27. Контроль исполнения расписания осуществляется в соответствии с утвержденным расписанием.

28. Общий контроль над составлением тренировочного расписания и его выполнением осуществляет начальник спортивного отдела.

29. Старший инструктор – методист по методической работе осуществляет контроль за:

- проведение тренировочных занятий согласно расписанию;
- своевременность замен тренировочных занятий;
- своевременность начала и окончания тренировочных занятий;
- соответствие используемых спортивных сооружений (помещений), указанных в расписании;
- согласование изменений в расписании тренировочных занятий.

30. Самостоятельное изменение утвержденного директором расписания тренировочных занятий, а также проведение тренировочных занятий с отклонением от утвержденного расписания не допускается.

31. Тренерам запрещается самовольно переносить время и место тренировочных занятий, они несут персональную ответственность за проведение занятий согласно расписанию.

32. В случае невозможности замены тренера отработка пропущенных занятий проводится дополнительно с указанием сроков проведения в листе замены тренировочных занятий.