

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ № 9

по шахматам и шашкам города Челябинска

А.А.Севостьянов

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о режиме тренировочных занятий спортсменов

#### 1. Общие положения

1.1 Положение о режиме тренировочных занятий спортсменов разработано в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, Уставом МБУ СШ № 9 по шахматам и шашкам города Челябинска.

1.2 Настоящее положение устанавливает режим тренировочных занятий спортсменов МБУ СШ № 9 по шахматам и шашкам города Челябинска.

1.3 Настоящее положение регламентирует функционирование МБУ СШ № 9 по шахматам и шашкам города Челябинска в течение календарного года.

#### 2. Цели и задачи

2.1 Упорядочивание тренировочного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами.

2.2 Обеспечение конституционных прав спортсменов на занятиях спортом и охрана их здоровья.

#### 3. Режим занятий спортсменов во время тренировочного процесса

3.1 Тренировочная работа со спортсменами организуется в течение календарного года (52 недели).

3.2 Тренировочный период начинается 01 января и заканчивается 31 декабря.

3.3 Количество тренировочных часов на всех этапах спортивной подготовки планируется из расчета 52 недель. Тренировочный план составляется на основе программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»/»шашки» и федерального стандарта по виду спорта «шахматы»/»шашки». На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для каждого спортсмена разрабатывается и утверждается директором МБУ СШ № 9 по шахматам и шашкам города Челябинска индивидуальный план, включающий самостоятельную работу

спортсмена, программу соревновательной деятельности и планируемые спортивные показатели.

3.4 Тренировочные часы включают в себя теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

3.5 Основными формами тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия, теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, физкультурные мероприятия, тестирование, восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях. Кроме того, спортсмены выполняют индивидуальные занятия по совершенствованию спортивного мастерства.

3.6 В летний период для спортсменов всех этапов спортивной подготовки организуются тренировочные сборы.

3.7 На время нахождения тренера в основном оплачиваемом отпуске и (или) ежегодном дополнительном оплачиваемом отпуске спортсмены всех этапов спортивной подготовки получают задание для самостоятельной работы.

3.8 Врачебный контроль за спортсменами осуществляет врачебно-физкультурный диспансер.

3.9 Максимальный режим тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от этапа спортивной подготовки:

“тап спортивной подготовки	Продолжительность одного занятия в астрономических часах
Этап начальной подготовки	2
Этап спортивной специализации /тренировочный этап	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	4
Этап высшего спортивного мастерства	4

На этапах начальной подготовки и спортивной специализации/тренировочный этап из 60 минут тренировочного занятия не менее 15 минут отводится на организационную работу (физкультурную и (или) игровую деятельность, подготовку и проверку домашнего задания, подготовку к соревнованиям и т.д.)

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 1/4 времени тренировочного занятия отводится на работу по индивидуальным планам.

3.10 Тренировочные занятия в по представлению тренера в целях установления МБУ СШ № 9 по шахматам и шашкам города Челябинска начинаются не ранее 08.00 час. и заканчиваются не позднее 20.00 час. Для спортсменов в возрасте от 16 лет и старше – не позднее 21-00 час.

3.11 В случаях, если тренировочное занятие проводится за пределами школы, занятие отменено или перенесено на другое время, тренер обязан письменно уведомить администрацию.

3.12 Расписание тренировочных занятий составляется администрацией МБУ СШ № 9 по шахматам и шашкам города Челябинска по представлению тренера в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов, охраны их здоровья.

3.13 Тренер не имеет права самостоятельно изменить расписание тренировочных занятий. В случае необходимости изменения расписания тренер не позднее, чем за месяц, пишет соответствующее заявление на имя директора. Новое расписание вступает в силу после его подписания директором МБУ СШ № 9 по шахматам и шашкам города Челябинска.

3.14 Учет посещаемости тренировочных занятий и спортивных результатов спортсменов, содержание тренировочных занятий и результаты работы с группой за год тренер ведет в журнале учета работы тренера.

#### 4. Заключительные положения

4.1 Настоящее положение вступает в силу с 03.06.2020 г.

Принято на тренерском совете  
МБУ СШ № 9 по шахматам и шашкам города Челябинска,  
протокол № 4 от 02.06.2020 года.