

Муниципальное бюджетное учреждение  
**спортивная школа № 19**

*Детский стадион*



620012 Екатеринбург  
Кировградская, 30 А



(343) 338 37 49



detski\_stadion@mail.ru



детскийстадион.екатеринбург.рф



**УТВЕРЖДАЮ**

директор МБУ СШ № 19

"Детский стадион"

Т.А. Мелких

Приказ № 100/4/2-О от 02.09.2019г.

## **Режим и формы занятий обучающихся и спортсменов МБУ СШ № 19 "Детский стадион"**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящее положение регламентируется законодательством Российской Федерации и Свердловской области, нормативными правовыми актами органов государственной власти и органов местного самоуправления муниципального образования "город Екатеринбург", приказами и распоряжениями Учредителя, Уставом МБУ СШ № 19 "Детский стадион", годовыми планами тренировочного процесса по видам спорта, учебными планами по видам спорта.

1.2. Положение регламентирует режим и формы занятий обучающихся и спортсменов на общеобразовательных программах, программах спортивной и предспортивной подготовки в МБУ СШ № 19 "Детский стадион".

1.3. В учреждении реализуются программы предспортивной и спортивной подготовки по видам спорта:

- конькобежный спорт;
- легкая атлетика;
- лыжные гонки;
- плавание;
- полиатлон;
- синхронное плавание;
- спортивная акробатика;
- спортивное ориентирование;
- тхэквондо;
- художественная гимнастика;
- хоккей.

1.4. В учреждении реализуются дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта:

- киокусинкай;
- конькобежный спорт;
- легкая атлетика;
- лыжные гонки;
- плавание;
- полиатлон;
- синхронное плавание;
- спортивная акробатика;
- спортивное ориентирование;
- тхэквондо;
- фигурное катание на коньках;
- хоккей;
- художественная гимнастика.

## **2. Режим функционирования**

### **2.1. Режим функционирования на программах спортивной подготовки по видам спорта**

2.1.1. Организация тренировочного процесса регламентируется программой спортивной подготовки по виду спорта, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2.1.2. Продолжительность тренировочного года составляет 52 недели.

2.1.3. Продолжительность тренировочной недели - шестидневная. 1 академический час - 45 минут.

2.1.4. Непрерывность освоения занимающимися программы спортивной подготовки в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием занимающихся в тренировочных сборах, а также самостоятельной работой занимающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.1.5. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные и теоретические занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### **2.2. Режим функционирования на программах предспортивной подготовки по видам спорта**

2.2.1. Организация тренировочного процесса регламентируется программой предспортивной подготовки по виду спорта, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2.2.2. Продолжительность тренировочного года составляет 46 недель.

2.2.3. Продолжительность тренировочной недели - шестидневная. 1 академический час - 45 минут.

2.2.4. Непрерывность освоения занимающимися предспортивной программы по виду спорта в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием занимающихся в тренировочных сборах, а также самостоятельной работой занимающихся по индивидуальным планам подготовки.

### **2.3. Режим функционирования на дополнительных предпрофессиональных программах по видам спорта**

2.3.1. Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком по виду спорта, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2.3.2. Продолжительность тренировочного года составляет 44 недели, из них нерабочих праздничных - 14 дней. Продолжительность каникул 8 недель.

2.3.3. Продолжительность учебной недели - шестидневная. Продолжительность занятия не должна превышать 2 академических часа (академический час - 45 минут).

2.3.4. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта в каникулярный период может обеспечиваться пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

#### **2.4. Режим функционирования на дополнительных общеразвивающих программах по видам спорта**

2.4.1. Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком по виду спорта, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2.4.2. Продолжительность тренировочного года составляет 42 недели. Продолжительность каникул 8 недель.

2.4.3. Продолжительность учебной недели - шестидневная. Продолжительность занятия не должна превышать 2 академических часа (академический час - 45 минут).

2.4.4. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта в каникулярный период может обеспечиваться пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

### **3. Формы занятий**

#### **3.1. Формы занятий на программах спортивной/предспортивной подготовки по видам спорта**

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные и теоретические занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

#### **3.2. Формы занятий по дополнительным общеобразовательным программам по видам спорта**

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним и несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в показательных выступлениях;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- тестирование и контроль;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме прохождения практических контрольных испытаний по ОФП и СФП.