



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ СШОР № 4

С.В. Емелина
С.В. Емелина
« 10 » января 2017г.

Режим занятий в СШОР № 4

1. Тренировочный год в СШОР № 4 начинается с 1 октября. При совпадении 1 октября и выходного дня (воскресенья), тренировочный год начинается со следующего после выходного рабочего дня. Работа проводится в соответствии с программами по видам спорта.
2. Продолжительность тренировочного года – 52 недели непосредственно в условиях СШОР, а так же включая условия спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и тренировок по индивидуальным планам.
3. Тренировочная нагрузка и режим занятий определяются МАУ СШОР № 4 в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.
4. Расписание занятий в СШОР № 4 составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к занятиям в общеобразовательной школе.
5. МАУ СШОР № 4 работает по 6-дневной рабочей неделе (согласно расписания каждого тренера, старшего тренера).
6. Продолжительность одного занятия в группах:
 - на этапе начальной подготовки не должна превышать 2-х астрономических часов, каждые 45 минут из которых составляют тренировочную нагрузку и 15 минут отдыха.
 - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не должна превышать 3-х академических часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства не более 4 часов;
 - на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов.
7. Максимальный объем недельной тренировочной нагрузки составляет:

ГНП 1 г.о.	- 6 часов;
ГНП 2 г.о.	- 9 часов;
ГНП 3 г.о.	- 9 часов;
ТГ до 2-х лет	- 14 часов;
ТГ 3 г.о.	- 20 часов;
ТГ 4 г.о.	- 20 часов;
ТГ 5 г.о.	- 20 часов;
ГССМ весь период	- 24 часа; (полиатлон)
ГССМ весь период	- 28 часов; (лыжные гонки, шорт-трек)
ВСМ	- 32 часа.
8. Тренировочные занятия следует начинать не ранее 8 часов.
9. В середине дня в расписании устанавливается перерыв между тренировочными занятиями для влажной уборки помещений и сквозного проветривания.