



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа по киокусинкай»**

140404, МО, Г.о. Коломна, ул. Девичье поле д.1, пом.1Б  
8-496-618-32-36 Scool-Kyokushin@yandex.ru

Утверждаю

Директор МБУ ДО

«Спортивная школа по киокусинкай»



В.В. Фоменко

« 2023г. »

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **«О РЕЖИМЕ И ФОРМЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

Г.о. Коломна  
2023г.

1. Режим тренировочных занятий спортсменов в МБУ ДО «СШ по киокусинкай» (далее – учреждение) устанавливается расписанием, утверждаемым директором учреждения по представлению тренеров с учетом пожеланий спортсменов, родителей (законных представителей) несовершеннолетних спортсменов, возрастных особенностей спортсменов и установленных санитарно-гигиенических норм.
2. Изменения в расписание могут вноситься в связи с каникулярным периодом, изменениями в тарификационной нагрузке на основании личного заявления тренера. Изменения оформляются соответствующим приказом директора Учреждения.
3. Учреждение реализует программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Спортивный сезон в учреждении начинается 1 января. Окончательное комплектование объединений и тренерской нагрузки тренеров устанавливается на 15 февраля. Продолжительность тренировочного года – 52 недели.
4. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.
5. Занятия для несовершеннолетних спортсменов в учреждении начинаются не ранее 8.00. Окончание занятий должно быть не позднее 21.00
6. Продолжительность каждого тренировочного занятия определяется федеральными стандартами по виду спорта киокусинкай. Продолжительность тренировочных занятий исчисляется в академических часах.

7. Объём нагрузки на тренировочном занятии определяется тренером в соответствии с месячным планом, учётом индивидуальных особенностей спортсменов. Месячный план составляется на основе содержания и объёмов, регламентирующих ФССП по виду спорта киокусинкай.

8. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке, проводить тренировочные сборы и организовывать производственные тренерские бригады.

Спортсмены тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут выезжать в спортивные лагеря для продолжения тренировочных занятий, в количестве не менее 8-ми обучающихся на каждого тренера, с условием, что выезд организует сам тренер.

9. Иные особенности режима занятий обучающихся в учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами, федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта и другими нормативами.

10. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в матчевых встречах, соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика обучающихся. Основными формами организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы является проведение соревнований, фестивалей, турниров, командирование команд и отдельных спортсменов на соревнования различного уровня.