

ПРИНЯТО:

на Тренерском совете

Протокол № 1 от «09» 01 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директора

МБУ «СШ «Боевые перчатки»

Г.В.Кобзарь

Приказ № 1 от «09» сентября 2020 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ
О РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ
МБУ «СШ «БОЕВЫЕ ПЕРЧАТКИ»**

1. Общие положения.

1.1. МБУ «СШ «Боевые перчатки» обеспечивает тренировочный процесс как целенаправленную подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд города Ростова-на-Дону, Ростовской области и Российской Федерации по боксу и кикбоксингу.

1.2. МБУ «СШ «Боевые перчатки» реализует тренировочный процесс по Программам спортивной подготовки по видам спорта бокс и кикбоксинг, которые разработаны в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта бокс и кикбоксинг а также процесс оздоровительной работы по «Программе спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

1.3. Тренировочные занятия в МБУ проводятся на государственном языке Российской Федерации.

2. Организация тренировочного процесса по

Программам спортивной подготовки по боксу и кикбоксингу.

2.1. Спортивная подготовка в МБУ осуществляется в соответствии с Программами, разработанными и утвержденными в МБУ в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по боксу и кикбоксингу на следующих этапах:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап(этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

2.2. Минимальный возраст зачисления в МБУ на этап начальной подготовки определяется федеральным стандартом спортивной подготовки.

2.3. Тренировочный год начинается 01 января и заканчивается 31 декабря.

2.4. Деятельность МБУ осуществляется ежедневно, включая выходные дни. Занятия начинаются не ранее 08:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для занимающихся, спортсменов достигших возраста 16-ти лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

2.5. Расписание занятий составляется отделом спортивной работы МБУ. В расписании тренировочных занятий указывается еженедельное время проведения занятий с тренировочными группами, утвержденное приказом директора МБУ на календарный год, согласованное с Тренерским советом МБУ в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха занимающихся, спортсменов. Изменения в расписание вносятся приказом директора МБУ. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут).

2.6. Особенности осуществления спортивной подготовки по боксу и кикбоксингу определяются в Программе и учитываются при составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства и составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.7. Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

2.8. Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом вида спорта, возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

2.9. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс, кикбоксинг:

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	10-12
Этап совершенствования	Без ограничений	15	4-7

спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1-4

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1-4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-32
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24
Техническая, тактическая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-32
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24
Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

С целью обеспечения эффективности тренировочного процесса и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ, установлены следующие нормативы объема тренировочной нагрузки:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	4	5	7	10	14	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728	728

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-32
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24
Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

С целью обеспечения эффективности тренировочного процесса и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ, установлены следующие нормативы объема тренировочной нагрузки:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	4	5	7	10	14	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728	728

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	4-5	6-7	9-10	10-14	10-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	208-260	312-364	468-520	520-728	520 -728

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

3. Организация занятий по Программе спортивно-оздоровительной работы.

3.1. Спортивно-оздоровительный этап в МБУ реализуется в соответствии с годовым планом подготовки, рассчитанным не менее чем на 36 недель, в соответствии с утвержденной МБУ Программой.

3.2. На спортивно-оздоровительный этап может осуществляться набор детей, начиная с 7-летнего возраста согласно Уставу МБУ.

3.3. Занятия на спортивно-оздоровительном этапе начинаются 01 января и заканчивается 31 декабря.

3.4. Деятельность МБУ осуществляется ежедневно, включая выходные дни. Занятия начинаются не ранее 08:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для занимающихся, спортсменов достигших возраста 16-ти лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

3.5. Расписание занятий составляется отделом спортивной работы МБУ. В расписании занятий указывается еженедельное время проведения занятий с группами, утвержденное приказом директора МБУ на календарный год, согласованное с Тренерским советом МБУ. Изменения в расписание вносятся приказом директора МБУ.

3.6. Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут). Организация занятий осуществляется в групповой форме проведения.

**Наполняемость групп, определение объема занятий
на спортивно-оздоровительном этапе:**

Этап подготовки	Возраст зачисления	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся в группе	Кол-во часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап (спортивно-оздоровительные группы)	7 лет	10	25	6

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по СР _____

Юрисконсульт _____