

Приложение 1 к приказу
к приказу ГАУ «ЦСП и ПСМ КО»
от 09.09.2020 № 153
«Об утверждении локальных актов
Государственного автономного учреждения
«Центр спортивной подготовки и
проведения спортивных мероприятий
Курганской области»

Режим тренировочных занятий спортсменов Государственного автономного учреждения «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий Курганской области»

1. В Государственном автономном учреждении «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий Курганской области» (далее – ГАУ «ЦСП и ПСМ КО») непрерывный тренировочный процесс, календарный тренировочный год составляет 52 недели по Программам спортивной подготовки по видам спорта.
2. Сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие спортсменов, начало спортивного сезона с 1 января текущего года.
3. Тренировочный процесс в ГАУ «ЦСП и ПСМ КО» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – тренировочный план), рассчитанными по Программам спортивной подготовки по видам спорта в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.
4. Режим тренировочных занятий спортсменов в ГАУ «ЦСП и ПСМ КО» устанавливается расписанием. Расписание тренировочных занятий утверждается директором ГАУ «ЦСП и ПСМ КО» по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха спортсменов, обучения их в образовательных организациях с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических требований и норм.
5. Тренировочные занятия в ГАУ «ЦСП и ПСМ КО» могут проводиться в любой день недели, включая воскресные, праздничные дни и каникулы.
6. Тренировочные занятия для спортсменов в ГАУ «ЦСП и ПСМ КО» начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваться не позднее 20.00 часов. Для спортсменов в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.
7. Продолжительность тренировочных занятий в группах определяется согласно Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта, Программами спортивной подготовки и требованиями СанПин.
8. Непрерывность тренировочного процесса в каникулярный период обеспечивается:
 - участием спортсменов в тренировочных сборах;
 - самостоятельной работой по индивидуальным планам подготовки.
9. Формы организации тренировочного процесса:
 - тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;

- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- система контроля и зачетные требования.

10. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

11. Занятия в ГАУ «ЦСП и ПСМ КО» в отделениях по закрепленным видам спорта проводятся бесплатно.