

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ № 4 «Шахматы»

Г.Р.Салахова

«01» апреля 2020 г.

Режим тренировочного процесса в МБУ СШ № 4 «Шахматы»

1. Начало тренировочного года начинается 1 сентября.
2. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.
3. Недельный режим тренировочной нагрузки определяется программой спортивной подготовки и годовым тренировочным планом с учетом этапа спортивной подготовки и тренировочного года.
4. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и не может превышать:
 - на этапе начальной подготовки – 2 часов;
 - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.
5. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.
6. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
 - групповые и индивидуальные тренировки;
 - работа по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль.
7. Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов.
8. В целях оптимизации тренировочного процесса тренировочные занятия нескольких тренировочных групп могут быть совмещены.
9. Тренировочные занятия проводятся в строгом соответствии с расписанием тренировочных занятий, утвержденным директором.
10. Изменение режима тренировочного процесса определяется приказом директора в соответствии с нормативно-правовыми документами в случаях объявления карантина, других форс-мажорных обстоятельствах.