

Утверждено  
приказом директора  
ГАУ ДО СО СДЮШОР  
«Уральская шахматная академия»  
от «29» декабря 2017г. №72-О

**Положение о режиме тренировочных занятий ГАУ СО СШОР  
«Уральская шахматная академия»**

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение регламентирует режим тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку в государственном автономном учреждении Свердловской области спортивная школа олимпийского резерва (далее – ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия»).

1.2. Положение разработано на основании Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «шахматы» и «шашки», устава спортивной школы и программ спортивной подготовки по видам спорта «шахматы» и «шашки».

1.3. ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» реализует программы спортивной подготовки по видам спорта «шахматы» и «шашки» в течение спортивного сезона (года). Спортивный сезон в ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» устанавливается с 1 января по 31 декабря.

1.4. Продолжительность этапов спортивной подготовки; наполняемость групп; минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки; максимальный объём тренировочной нагрузки определены в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «шахматы» и «шашки».

1.5. Возраст поступающих и лиц, проходящих спортивную подготовку, определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на этапы спортивной подготовки. Превышение указанного возраста допускается.

## **2. Режим тренировочных занятий**

2.1. Тренировочный процесс в ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия» осуществляется в соответствии с годовыми тренировочными

планами, рассчитанными на 52 недели, в соответствии с утвержденными программами.

2.2. Тренировочные занятия начинаются не ранее 8 часов утра и заканчиваются не позднее 20 часов.

Для спортсменов, начиная с 16-летнего возраста, допускается окончание занятий в 21 час.

2.3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (еженедельным графиком тренировочных занятий), утвержденным директором ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия». В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей спортсменов и этапа спортивной подготовки.

2.4. Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма тренировочной нагрузки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

2.5. Число занятий в день в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяются тренером в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

2.6. Тренерам рекомендуется делать перерывы между тренировками, не менее 15 минут, для подготовки к следующему тренировочному занятию.

2.7. Тренировочные занятия (далее – занятия) проводятся в три смены. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах ВСМ, ССМ могут проводиться в праздничные дни.

2.8. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

2.8.1. разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

2.8.2. не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

2.8.3. не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

2.9. Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом директора ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия». Изменения в расписания могут вноситься в случаях:

2.9.1. изменения смены учебных занятий в общеобразовательных учреждениях;

2.9.2. наступления каникулярных периодов.

2.10. Тренировочные занятия могут проводиться в дистанционном режиме по приказу директора ГАУ СО СШОР «Уральская шахматная академия»:

2.10.1. в периоды объявления карантинов;

2.10.2. в связи с низким температурным режимом;

2.10.3. другими чрезвычайными обстоятельствами.