



**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«НЕВСКИЕ ЗВЕЗДЫ»**

ПРИКАЗ

«28» августа 2018 г.

№ 165

**Об утверждении режима занятий
занимающихся в СПб ГБУ СШОР "Невские Звезды"**

Во исполнение Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить режим занятий занимающихся в СПб ГБУ СШОР "Невские Звезды" (приложение № 1 к настоящему приказу).
2. Утвердить расписание тренировочных занятий с 01.09.2018 г. (приложение № 2 к настоящему приказу).
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



М.С.Данилейко



УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ СШОР
"Невские Звезды"
М.С.Данилейко

Режим занятий занимающихся в СПб ГБУ СШОР "Невские Звезды"

1. Тренировочный год в СПб ГБУ СШОР "Невские Звезды" начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.
Тренировочный план рассчитан на 52 недели с расчётом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере (тренировочные или восстановительные мероприятия согласно календарному плану спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий на 2018 и 2019 год) на спортивно-оздоровительных площадках (июнь-август) или по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха (время отпуска тренера)
2. Занятия проводятся ежедневно с 09.00 часов до 21.00 часов.
3. Продолжительность занятий: занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором СПб ГБУ СШОР "Невские Звезды" на 2018-2019 тренировочный год, продолжительность занятия определяется в астрономических часах - 1 час - 60 минут, с учетом перерыва между занятиями - 15 минут.
4. Максимально допустимая нагрузка в течение дня составляет:
 - на этапе начальной подготовки до года - два часа;
 - на этапе начальной подготовки свыше года - три часа;
 - на тренировочном этапе - четыре часа;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства - четыре часа.
5. В СПб ГБУ СШОР "Невские Звезды" максимальная продолжительность тренировочных занятий в неделю не может превышать:
 - 9 часов на этапе начальной подготовки;
 - 18 часов на тренировочном этапе;
 - 28 часов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
6. При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.