

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»

ПРИКАЗ

«16» января 2017 г.

№ 04-Г

**Об утверждении Положения о режиме тренировочных занятий в ГБУ КК
«ЦОП по настольному теннису»**

В соответствии с приказом Минспорта России от 18.06.2013 г. № 399 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис» п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Положение о режиме тренировочных занятий в ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису» (прилагается).
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



Э.Р. Попов

Утверждено
приказом № 04-6 от 16.01. 2017 г.

Директор ГБУ КК
«ЦОП по настольному теннису»
Э.Р. Попов

16.01.2017г № 04-6

ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме тренировочных занятий в ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису»

1. Общие положения

1.1. Положение «О режиме тренировочных занятий в ГБУ КК «ЦОП по настольному теннису» (далее - Положение) разработано в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 г. № 399 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис», с письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»,

1.2. Настоящее Положение регламентирует режим тренировочных занятий государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по настольному теннису» (далее - ЦОП).

1.3. Положение вводится в действие приказом директора ЦОП.

2. Формы организации тренировочного процесса, режим тренировочных занятий

2.1. При реализации программ спортивной подготовки в ЦОП используются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

2.2. Начало тренировочного года в ЦОП с 1 января.

2.3. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно в группы подготовки до 30 декабря текущего года;

2.4. Тренировочный процесс в ЦОП ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели:

При составлении тренировочного плана предусматриваются:

- подготовка по ОФП, СФП, ТП, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- тренировочный сбор;
- участие в соревнованиях;
- индивидуальная работа спортсменов;
- промежуточная (итоговая) аттестация спортсменов.

2.5. В соответствии с тренировочным планом составляется расписание тренировочных занятий.

2.6. Продолжительность занятий в группах устанавливаются в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис, недельный и годовой объемы тренировочной нагрузки утверждаются приказом директора ЦОП:

2.7. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсмена и не может превышать:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – до 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

2.8. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 22.00 часов.

2.9. Ежедневно проводится 60-минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

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

- разница в уровне спортивного мастерства спортсменов не должна превышать двух спортивных разрядов;
- не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- наполняемость группы определена с учетом техники безопасности по виду спорта.