

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБУ ДО
СШ «Вертикаль»
от «10» июля 2023 г. № 66-о

ПОЛОЖЕНИЕ
О РЕЖИМЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И
ФОРМАХ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЕРТИКАЛЬ» Г. ДАЛЬНЕГОРСКА

1. Настоящее Положение регламентирует режим занятий и формах осуществления спортивной подготовки обучающихся по дополнительным образовательным программам в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Вертикаль» г. Дальнегорска (далее – учреждение).

При установлении требований к режиму занятий обучающихся учреждение руководствуется Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (действующая редакция); Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция); Письмо министра спорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ», постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» и от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21», а также иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

2. Учебно-тренировочный год в учреждении начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря в соответствии с учебно-тренировочным планом и календарным учебным графиком соответствующей дополнительной образовательной программы.

3. Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение всего календарного года.

4. Продолжительность Учебно-тренировочного года при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки с начального этапа спортивной подготовки по этап совершенствования спортивного мастерства составляет 52 недели.

5. Продолжительность Учебно-тренировочного года при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта в течение всего периода обучения в спортивно-оздоровительных группах составляет 36 недель.

6. Учебно-тренировочные занятия должны вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения

непрерывности учебно-тренировочного процесса).

7. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

8. Максимальные объемы недельной тренировочной нагрузки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, минимальная наполняемость групп при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяются федеральными программами спортивной подготовки.

9. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

10. В учреждении устанавливается семидневная учебная неделя.

11. Занятия могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и нерабочие праздничные дни.

12. Учебно-тренировочные занятия начинаются в 9 часов утра. Вход в учреждение возможен не ранее 8:30 час.

13. Окончание занятий:

- для обучающихся в возрасте 7-15 лет - не позднее 20:00 час;

- для обучающихся в возрасте с 16 лет и старше - не позднее 21:00 час.

- для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7:30 или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

14. Перерыв между каждым учебно-тренировочным занятием составляет 10 минут.

15. Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема тренировочной нагрузки. При составлении расписания занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

16. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

17. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта устанавливается в часах и не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - двух часов.

18. Число занятий в день на этапе совершенствования спортивного мастерства определяются тренером-преподавателем в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не

должна превышать 8 часов.

19. Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в две смены и в любой день недели. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах совершенствования спортивного мастерства могут проводиться в праздничные дни.

20. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по этапам спортивной подготовки, согласованный с педагогическим составом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

22. В целях качественной подготовки спортсменов, а также создания конкурентной борьбы и моделирования соревновательной ситуации на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства допускается совмещение учебно-тренировочных занятий, объединение тренировочных групп с максимальной нагрузкой из расчета 32 часа в неделю.

23. Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом по учреждению. Самовольные изменения расписания тренером-преподавателем не допускаются. Изменения в расписания могут вноситься в случаях:

- изменения смены учебных занятий в общеобразовательных учреждениях;
- наступления каникулярных периодов.

24. Учебно-тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора учреждения:

- в периоды объявления карантинных;
- в связи с низким/высоким температурным режимом;
- другими чрезвычайными обстоятельствами.

25. Иные особенности режима учебно-тренировочных занятий обучающихся в учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

26. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия ;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

27. Работа по индивидуальным планам проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера-преподавателя. Осуществляется на этапах: тренировочном свыше двух лет, совершенствования спортивного мастерства. Включает в себя учебно-тренировочные занятия под руководством тренера-преподавателя и самостоятельную работу спортсменов. Самостоятельная работа спортсменов регламентируется личным тренером-преподавателем в пределах недельных объёмов нагрузки, определенных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

28. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся спортивной школой для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от этапов спортивной подготовки, ранга предстоящих соревнований с учетом перечня учебно-тренировочных мероприятий .

29. Списочный состав участников учебно-тренировочных мероприятий оформляется приказом директора спортивной школы.

30. Распорядок дня спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях, расписание занятий разрабатываются тренерским составом. Распорядок дня, как правило, включает в себя: время учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания и иных мероприятий (воспитательного характера). Допускаются двухразовые тренировки для всех участников мероприятия, независимо от этапов обучения.

31. Участие спортсменов в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с Единым Календарным Планом официальных спортивных соревнований и Календарным планом соревнований спортивной школы.

32. Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года. Все спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные. В зависимости от многочисленных факторов к контрольным, отборочным и основным соревнованиям могут относиться соревнования разного ранга.

33. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с расписанием соревнований. Как правило, внутри школьные соревнования проводятся - один день; городские (в городе) - два дня; краевые за пределами города - с днём приезда до десяти дней; всероссийские с днём приезда - пять, семь дней и более в соответствии с регламентом конкретного всероссийского соревнования.

34. Соревновательная нагрузка на каждый конкретный старт определяется личным тренером-преподавателем в соответствии с планом подготовки спортсмена.

35. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с тренировочного этапа.

36. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские

осмотры; углублённое медицинское обследование не реже двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения).

37. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Конкретное время на восстановительные мероприятия определяется тренером-преподавателем в соответствии с тренировочными планами и программными требованиями.

38. Медицинский осмотр проходят все спортсмены школы по установленному на педагогическом совете графику.

39. Инструктор-методист школы ведет необходимую документацию и учёт. Предоставляет заместителю директора докладную записку по отстранению спортсменов от спортивной подготовки в случае выявления медицинских противопоказаний. Такие спортсмены отстраняются от спортивной подготовки приказом директора школы до момента предоставления справки из медицинского учреждения о разрешении продолжить занятия.

40. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, контрольные тестирования по циклам тренировочного процесса, а также результаты спортивных соревнований. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки.

41. Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах (мероприятиях) и спортивных соревнованиях.

42. Методическая (организационно-методическая) работа тренера-преподавателя (определяется в астрономических часах) занимает оставшуюся часть времени от тренировочного процесса (другая работа в соответствии с должностной инструкцией тренера-преподавателя, старшего тренера-преподавателя) и для каждого тренера-преподавателя определяется индивидуально, в зависимости от тренировочной нагрузки, установленной при тарификации; количественные значения обозначаются в расписании и в журнале учёта работы.

43. Содержание методической работы направлено на совершенствование умений тренера-преподавателя, приобретение и повышения уровня знаний, необходимых для эффективной организации и проведения процесса спортивной подготовки; на качественную подготовку к проведению учебно-тренировочных занятий и других форм осуществления спортивной подготовки (учебно-тренировочные мероприятия, медико-восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, отбор и спортивная ориентация).