

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЧЕМПИОН» ПОЧЕПСКОГО РАЙОНА»**

**ПРИНЯТО** на Педагогическом Совете  
Протокол № 1 от 18.04.2023 г.

Утверждаю  
Директор МАУ ДО  
«СШ «ЧЕМПИОН» Почепского района»  
И.С.Халютин  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 18.04.2023 год.



**ПОЛОЖЕНИЕ  
о режиме тренировочных занятий и  
формах осуществления спортивной подготовки**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение «О режиме тренировочных занятий

и формах осуществления спортивной подготовки» (далее Положение) – локальный нормативный акт МАУ ДО «СШ «ЧЕМПИОН» Почепского района» (далее – СШ, школа), регламентирующий режим тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ, и формы спортивной подготовки.

1.2. Положение разработано на основании:

- Закона «О физической культуре и спорте»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта: футбол, волейбол, баскетбол, дзюдо, пауэрлифтинг, хоккей;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 года и других нормативных документов, определяющих организацию спортивной подготовки; - Устава спортивной школы;
- Программ спортивной подготовки по видам спорта: футбол, волейбол, баскетбол, дзюдо пауэрлифтинг, хоккей.

Ввиду отсутствия СанПин к устройству, содержанию и организации режима спортивной подготовки, приняты во внимание: СанПин 2.1.2.3304-15 «СЭТ к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».

СШ реализует Программы спортивной подготовки по видам спорта: футбол, волейбол, баскетбол, дзюдо, пауэрлифтинг, хоккей в течение спортивного сезона (года), включая каникулярное время.

1.3. Спортивный сезон в школе устанавливается с 01 января по 30 декабря. При совпадении 01 января и выходного дня (воскресенья), спортивный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

- 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 виду спорта футбол, волейбол, баскетбол, дзюдо, пауэрлифтинг, хоккей.
- 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.
- 1.6. Порядок приёма, перевода и отчисления лиц, в МАУ «СШ «ЧЕМПИОН» Почепского района», приведен в соответствующем положении от \_\_\_\_\_ г.
- 1.7. Условия и порядок комплектования тренировочных групп в МАУ «СШ «ЧЕМПИОН» Почепского района», приведены в соответствующем положении от \_\_\_\_\_ г.
- 1.8. Порядок формирования резерва спортсменов в МАУ «СШ «ЧЕМПИОН» Почепского района», приведен в соответствующем положении от \_\_\_\_\_ г.
- 1.9. Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку, обуславливается неукоснительным исполнением инструкций по охране труда, по пожарной безопасности; ознакомление с которыми фиксируются в журналах инструктажа по охране труда.
- 1.10. Все выходы с лицами, проходящими спортивную подготовку, за пределы школы, выезды на спортивные соревнования и иные мероприятия организуются и проводятся после издания соответствующего приказа директора школы.
- 1.11. Перед выездом на различные тренировочные сборы с несовершеннолетними спортсменами проводится целевой инструктаж по технике безопасности (по охране труда – ИОТ) для тренеров-преподавателей. Тренеры-преподаватели в день приезда на тренировочный сбор проводят инструктаж для спортсменов (ИОТ для занимающихся).

## **2. Формы осуществления спортивной подготовки и их некоторые особенности**

- 2.1. Спортивная подготовка в школе носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы (мероприятия) различной направленности;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам (формам) спортивной подготовки и максимальные (предельные) объёмы на этапах спортивной подготовки и по видам: футбол, волейбол, баскетбол, дзюдо, пауэрлифтинг, хоккей определены федеральными стандартами спортивной подготовки и указаны в Программах спортивной подготовки СШ (далее – Программы).

2.3. *Работа по индивидуальным планам* проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера-преподавателя. Осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Включает в себя тренировочные занятия под руководством тренера и самостоятельную работу спортсменов. Самостоятельная работа спортсменов регламентируется личным тренером в пределах недельных объёмов нагрузки, определенных Программой.

2.4 *Тренировочные сборы (ТС)* проводятся школой для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от этапов спортивной подготовки, ранга предстоящих соревнований с учетом перечня тренировочных сборов. (*перечень тренировочных сборов указан в Таблице №1*)

2.5. Списочный состав участников тренировочных сборов оформляется приказом директора спортивной школы.

2.6. Распорядок дня спортсменов на ТС, расписание занятий разрабатываются тренерско-педагогическим составом сбора. Распорядок дня, как правило, включает в себя: время учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания и иных мероприятий (воспитательного характера). Допускаются двухразовые тренировки для всех участников сборов, независимо от этапов обучения.

Перечень тренировочных сборов

Таблица № 1

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап ССМ	ТЭ	Этап НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется Календарным планом ТС и приказами директора школы
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к др. всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по ОФП или СФП	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные	До 14 дней		-	-	Участники соревнований

	сборы				
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

*Участие в спортивных соревнованиях* осуществляется в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий школы.

2.7. 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.

2.8. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с расписанием соревнования. Как правило, внутри школьные – один день; городские и областные (в городе) – два дня; областные за пределами города – с днём приезда три дня; всероссийские с днём приезда – три, четыре или пять дней, в соответствии с регламентом конкретного всероссийского соревнования.

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

2.10. Теоретические занятия проводятся в форме 15-20 минутных бесед.

2.11. 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 учебно-тренировочного этапа.

2.12. 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).

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

Медицинский осмотр проходят все спортсмены школы по установленному на тренерском совете графику в сопровождении тренеров-преподавателей.

2.13. Заместитель директора СШ ведет контроль за медицинским обеспечением лиц, проходящих спортивную подготовку, владеет информацией о состоянии здоровья спортсменов, а также имеет все полномочия в случае выявления медицинских противопоказаний отстранить спортсмена от практических занятий. Такие спортсмены отстраняются от спортивной подготовки приказом директора СШ до момента предоставления справки из медицинского учреждения о разрешении продолжить занятия.

Тренер-преподаватель доводит до сведения родителей (законных представителей) информацию о выявленных противопоказаниях и рекомендациях об обследовании (в день обнаружения противопоказаний).

2.14. В случаях травм спортсменов, обнаружения признаков заболеваний (во время процесса спортивной подготовки) тренер-преподаватель незамедлительно сообщает об этом администрации школы, родителям (законным представителям) спортсмена. Действия производятся в соответствии с Инструкциями по охране труда и обеспечения безопасности спортсменов.

2.15. Медицинское обеспечение спортсменов СШ осуществляется специалистами медицины Почепской ЦРБ» .

2.16 Тестирование и индивидуальный отбор 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.

2.17. 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.

2.18. 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). Для каждого тренера-преподавателя определяется индивидуально, в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки,

установленной при тарификации; количественные значения обозначаются в расписании и в журнале учёта работы.

2.19. 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 сборы, медико-восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, отбор и спортивная ориентация).

## **2. Режим тренировочных занятий**

3.1. Учебно-тренировочный процесс в СШ осуществляется в соответствии с годовыми учебно-тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели, в соответствии с утвержденными в школе Программами.

3.2. Учебно-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.

3.3. Для спортсменов группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7.30 часов или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

3.4. Предельные (максимальные) объемы недельной учебно-тренировочной нагрузки и продолжительность одного занятия с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах), число занятий в неделю, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, максимальная наполняемость групп отражены в программах спортивной подготовки.

3.5. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (еженедельным графиком проведения занятий по группам подготовки), утвержденным директором школы. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на год (спортивный сезон), согласованный с тренерско-преподавательским составом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

3.7. Число занятий в день в группах совершенствования спортивного мастерства определяются тренером-преподавателем в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. При проведении более одного

учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 академических часов.

3.8. Тренерам-преподавателям рекомендуется делать перерывы между тренировками, не менее 10 минут, для подготовки к следующему учебно-тренировочному занятию.

3.9. Учебно-тренировочные занятия (далее – занятия) с учетом подготовки спортсменов могут проводиться в две смены. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах ССМ могут проводиться в праздничные дни.

3.10. 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;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

3.11. Установленная ФССП по видам спорта недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от специфики видов спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

3.12. Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть сокращена, начиная с учебно-тренировочного этапа, не более чем на 25%, по распоряжению Учредителя при условии, что это не повлечёт за собой снижения качества спортивной подготовки.

Снижение нагрузки в неделю может быть обусловлено и необходимостью сохранить преимущество групп тренера-преподавателя (преимущество нагрузки), в случае превышения (при определении объёма нагрузки на новый спортивный год за имеющиеся у тренера-преподавателя группы) установленной законодательством продолжительности рабочего времени в неделю.

3.13. Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом по спортивной школе. Самовольные (тренерами-преподавателями) изменения расписания не допускаются. Изменения в расписания могут вноситься в случаях:

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

3.14. Учебно-тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора школы:

- в периоды объявления карантин;
- в связи с низким температурным режимом;



- другими чрезвычайными обстоятельствами.

### **3.Заключительные положения.**

---

4.1. О нарушениях, связанных с исполнением настоящего Положения, заинтересованные лица вправе сообщить директору спортивной школы на личном приёме.

4.2. Спорные вопросы по исполнению настоящего Положения между работниками и администрацией СШ регулируются в законодательном порядке.

4.3. Положение о режиме учебно-тренировочных занятий и формах спортивной подготовки разработано во исполнение приказа директора взамен Положения о режиме занятий обучающихся МАУ ДО «СШ «ЧЕМПИОН» Почепского района».