

Приложение
к приказу МБУ МОГК СШОР №3
от 30.12.2020 №250-м



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ МОГК СШОР №3
И.А.Корсикова-Слонова
«30» декабря 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**Об организации режима тренировочного процесса
в муниципальном бюджетном учреждении
муниципального образования город Краснодар «Спортивная школа
олимпийского резерва №3» имени заслуженного тренера СССР,
Почетного гражданина города Краснодара Дубко Виталия Федоровича
(МБУ МОГК СШОР №3)**

1. Общие положения

1.1 Положение о режиме тренировочных занятий занимающихся (далее Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Уставом Учреждения и направлено на:

- формирование и развитие творческих способностей занимающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей занимающихся в интеллектуальном, нравственном, а также при занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания занимающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых занимающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию занимающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

1.2. Настоящее Положение устанавливает режим тренировочных занятий в МБУ МОГК СШОР №3 (далее - Учреждение). Режим занятий действует в течении тренировочного спортивного сезона. Временное изменение режима тренировочных занятий возможно только на основании приказа директора Учреждения.

1.3. Учреждение реализует программы спортивной подготовки по культивируемым видам спорта.

1.4. Участники тренировочного процесса в Учреждении: занимающиеся, осваивающие программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта, родители (законные представители), тренеры и вспомогательный персонал Учреждения.

1.5. Изменения и дополнения в настоящее Положение рассматриваются на заседании тренерского совета и утверждаются приказом директора.

1.6. Настоящее положение регламентирует функционирование Учреждения в период организации тренировочного процесса, каникул, летнего отдыха и оздоровления.

1.7. Срок действия настоящего положения не ограничен. Положение действует до принятия нового.

2. Режим занятий во время тренировочного процесса

2.1. Режим занятий занимающихся в Учреждении устанавливается расписанием, утверждаемым директором, по рапорту тренера с учетом смен в общеобразовательных школах, пожеланий занимающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних занимающихся, возрастных особенностей занимающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

2.2. Организация тренировочного процесса регламентируется тренировочным планом, годовым планом-графиком, расписанием тренировочных занятий. Календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Учреждение реализует программы спортивной подготовки по олимпийским и неолимпийским видам спорта в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Начало и окончание календарного года устанавливается в количестве 52 недели по программам спортивной подготовки. Допускается организация тренировочных сборов по подготовке к соревнованиям разного уровня.

Спортивный сезон в учреждении начинается 1 января. Окончательное комплектование групп и нагрузки тренеров устанавливается на 1 января. Продолжительность тренировочной недели - шестидневная неделя с одним выходным днем (в зависимости от тренировочной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23, (перенос на 24 февраля) - День защитника Отечества;

8 марта (перенос на 9 марта) - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы;

12 июня - День России;

4 ноября - День народного единства.

2.3. Тренировочный процесс организован в две смены. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы. Занятия в Учреждении проводятся в две смены: - с 8.00 до 12.00 часов (для учащихся второй смены образовательных учреждений); - с 14.00 до 22.00 часов (для учащихся первой и второй смен) с согласия родителей(законных представителей) сопровождающих детей.

2.4. Организация тренировочных занятий осуществляется по следующим этапам подготовки:

1) по виду спорта «прыжки на батуте»:

этап начальной подготовки – 2 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

2) по виду спорта «легкая атлетика»:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

3) по виду спорта «триатлон»:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

4) по виду спорта «спортивная акробатика»:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

5) по виду спорта «полиатлон»:

этап начальной подготовки – 2 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

6) по виду спорта «танцевальный спорт»:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

2.5. Занятия для несовершеннолетних занимающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00. Окончание занятий должно быть не позднее 22.00.

2.6. Продолжительность тренировочного занятия определяется программами спортивной подготовки в соответствии с возрастными и психологическими особенностями спортсменов и исчисляется в астрономических часах.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 1 -3 года – двух астрономических часов;

- в группах тренировочных – трех астрономических часов.

- в группах ЭССМ и ЭВСМ – четырех астрономических часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8

2.3. Тренировочный процесс организован в две смены. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы. Занятия в Учреждении проводятся в две смены: - с 8.00 до 12.00 часов (для учащихся второй смены образовательных учреждений); - с 14.00 до 22.00 часов (для учащихся первой и второй смен) с согласия родителей(законных представителей) сопровождающих детей.

2.4. Организация тренировочных занятий осуществляется по следующим этапам подготовки:

1) по виду спорта «прыжки на батуте»:

этап начальной подготовки – 2 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

2) по виду спорта «легкая атлетика»:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

3) по виду спорта «триатлон»:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

4) по виду спорта «спортивная акробатика»:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

5) по виду спорта «полиатлон»:

этап начальной подготовки – 2 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

6) по виду спорта «танцевальный спорт»:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

2.5. Занятия для несовершеннолетних занимающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00. Окончание занятий должно быть не позднее 22.00.

2.6. Продолжительность тренировочного занятия определяется программами спортивной подготовки в соответствии с возрастными и психологическими особенностями спортсменов и исчисляется в астрономических часах.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 1 -3 года – двух астрономических часов;

- в группах тренировочных – трех астрономических часов.

- в группах ЭССМ и ЭВСМ – четырех астрономических часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8

астрономических часов для групп ЭТ, ЭССМ, ЭВСМ и более 4 часов для групп ЭНП.

Максимальный количественный состав групп по видам спорта определяется в зависимости от этапа подготовки Учреждением. (приложение).

2.7. Общий годовой объем тренировочной работы, предусмотренный ФССП, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

2.8. Группы в Учреждении комплектуются из числа детей учащихся общеобразовательных учреждений, профессионально-технических учебных заведений. Численный состав групп спортивной подготовки, продолжительность занятий в них определяется локальными актами Учреждения с учетом этапов спортивной подготовки, требований федеральных стандартов спортивной подготовки. Рекомендаций федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

2.9. Объем нагрузки на тренировочном занятии определяется тренером в соответствии с месячным планом и учётом индивидуальных особенностей занимающихся. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями организма спортсменов. Месячный план составляется на основе содержания и объёмов, утвержденных программ спортивной подготовки по видам спорта.

2.10. Иные особенности режима занятий занимающихся в учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами. Изменение в режиме работы Учреждения определяется приказом директора учреждения в соответствии с нормативными - правовыми документами в случаях объявления карантина, приостановления тренировочного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха.

2.11. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика спортсменов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо 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 (возможно в исключительных случаях незначительное превышение численного состава учащихся при строгом соблюдении первых двух условий).

2.12. Основными формами организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы является проведение соревнований, фестивалей, турниров по различным видам спорта, командирование команд и отдельных спортсменов на соревнования различного уровня.

Спортивно-массовая работа организуется согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

2.13. Регламентация воспитательного процесса в «Учреждении».

2.13.1. Проведение экскурсий, походов для занимающихся за пределы «Учреждения» разрешается только после издания соответствующего приказа директора «Учреждения».

2.14. Изменения в расписании занятий допускается по производственной необходимости (больничный лист, участие в семинарах и мероприятиях и др.) и в случаях объявления карантина, приостановления тренировочного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха только по приказу директора «Учреждения».

2.15. Тренер должен приходить в Учреждение за 15 минут до начала тренировочных занятий, что соответствует с правилами трудового внутреннего распорядка.

2.16. Организацию тренировочного процесса осуществляют тренеры и специалисты в соответствии с перечнем обязанностей, установленных «Должностной инструкцией».

2.17. Тренерам категорически запрещается :

- впускать в спортивный зал посторонних лиц без предварительного разрешения администрации Учреждения. К иным лицам относятся: представители общественности, другие лица, не являющиеся участниками тренировочного процесса.

- вести прием родителей (законных представителей) во время занятий.

Встречи тренеров и родителей занимающихся осуществляются на перерывах или вне занятий тренера по предварительной договоренности

- удаление занимающихся из спортивного зала, моральное или физическое воздействие на занимающихся .

- производить замену тренировочных занятий по договоренности между тренерами без разрешения администрации Учреждения.

- отпускать занимающихся с занятия, без уважительной причины, раньше времени окончания занятия.

- по окончании тренировочного занятия, тренер выводит занимающихся из спортивного объекта в раздевалку и присутствует на рабочем месте до передачи детей родителям (законным представителям) или ухода из здания всех его занимающихся.

2.18. Прием родителей (законных представителей) директором и заместителями директора Автономного учреждения осуществляется каждый вторник с 15.00 до 18.00.

2.19. Минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки определяются в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта (приложение).

3. Занятость спортсменов в период каникул и летнего оздоровления

3.1. В период каникул «Учреждением» с целью оздоровления занимающихся, воспитания у них трудолюбия, любви к окружающей среде, формирования здорового образа жизни и обеспечения занятости детей проводятся спортивно-массовые мероприятия.

Тренировочные занятия занимающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы на период каникул в форме физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных мероприятиях. Ответственность за жизнь и здоровье занимающихся при проведении подобных мероприятий несет тренер, который назначен приказом директора.

3.2. В день проведения спортивно-массовых мероприятий спортсмены участвующие в данных мероприятиях в тренировочных занятиях по расписанию могут не участвовать.

3.3. Организация спортивно-массовых мероприятий в каникулярный период регламентируется приказом директора «Учреждения»

3.4. В каникулярное время учреждение может проводить тренировочные сборы. Спортсмены тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут выезжать в спортивно-оздоровительные лагеря для продолжения тренировочных занятий согласно установленным нормам в федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта.

3.5. С целью выполнения занимающимися программного материала по программам спортивной подготовки и выполнения календарного плана спортивно-массовых мероприятий в учреждении предусмотрена процедура переноса тренировочных занятий на дату и время, свободные от других занятий. При этом, важно учитывать, что при проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. А также исключить проведение занятий в выходной день тренера.

Приложение к приказу МБУ МОЛГК СПОР №3 №250-М от 30.12.2020

Наполняемость, групп, минимальный возраст, количество часов (астрономических) по видам спорта, максимальный количественный состав

Этапы, виды спорта	Продолжительность этапов	Количество часов в неделю 2021 г.	Минимальный возраст для зачисления	Максимальный возраст для зачисления	Разряд для зачисления	Минимальный количественный состав группы	Максимальный количественный состав группы
ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ (базовый, олимпийский)							
НП до года	2	6	7	9	б/р	8	25
НП свыше года		9					20
Т до 2 лет	5	9	8	10	2 юн	4	16
Т свыше 2 лет		14					14
ССМ	б/отр	21	13		КМС	2	10
ВСМ	б/отр	24	15		МС	1	8
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (базовый, олимпийский)							
НП до года	3	6	9	11	б/р	10	25
НП свыше года		6					20
Т до 2 лет	5	9	12	14	3 юн	8	16
Т свыше 2 лет		12					14
ССМ	б/отр	18	14		КМС	2	10
ВСМ	б/отр	24	15		МС	1	8
ТРИАТЛОН (олимпийский)							
НП до года	3	6	10	12	б/р	14	25
НП свыше года		9					20
Т до 2 лет	5	12	11	14	1 юн	10	16
Т свыше 2 лет		14					14
ССМ	б/отр	21	14		КМС	6	10
ВСМ	б/отр	24	15		МС	1	8

А2

Категория	Число жителей ость этапов	Количество часов в неделю 2021 г.	Минимальный возраст для зачисления				Разряд для зачисления	Минимальный количественный состав группы	Максимальный количественный состав группы
			ю	д	ю	д			
ПОЛИНАТЛОН (неолимпийский)									
НП до года	2	6	10		12	б/р	10	25	
НП свыше года		9							
Т до 2 лет	4	11	12		13	б/р	8	20	
Т свыше 2 лет		14						16	
ССМ	б/отр	18	15			КМС	2	14	
ВСМ	б/отр	24	16			МС	1	10	
								8	
ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ (неолимпийский)									
НП до года	3	6	7		9	б/р	14	30	
НП свыше года		9							
Т до 2 лет	4	9	10		12	3 юн	10	26	
Т свыше 2 лет		14						16	
ССМ-1	б/отр	18	14			КМС	2	14	
ССМ-2,3		21						10	
ВСМ	б/отр	24	16			МС; МС МК	1	8	
СПОРТИВНАЯ Акробатика (базовый, неолимпийский)									
НП до года	3	6	ю	д	ю	д	б/р	12	25
НП свыше года		9	7	6	9	8			
Т до 2 лет	5	11	9		11	10	1 юн	6	20
Т свыше 2 лет		15						16	
ССМ	б/отр	21	11		10		КМС	2	14
ВСМ	б/отр	24	14		14		МС; МС МК	1	10
								8	

8