

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3»
ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА СССР, ПОЧЕТНОГО
ГРАЖДАНИНА ГОРОДА КРАСНОДАРА
ДУБКО ВИТАЛИЯ ФЕДОРОВИЧА
МБУ ДО МОГК «СШОР № 3»**

Приложение 9 к приказу
МБУ ДО СШОР МОГК № 3
от 01.04.2024 г. № 32-м

**ПОЛОЖЕНИЕ
Об организации режима тренировочного процесса**

г Краснодар

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 течение 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 письменному заявлению тренера, тренера-преподавателя с учетом 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, исключая воскресные дни и каникулы. Занятия в Учреждении проводятся в две смены:

- с 8.00 до 14.00 часов (для учащихся второй смены образовательных учреждений);

- с 14.00 до 21.00 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 20.00.

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.

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 дошкольного, школьного возраста, обучающихся в средних и высших заведениях, а также лиц старше 18 лет. 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. Объём нагрузки на тренировочном занятии определяется тренером, тренером-преподавателем 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 приходиться в Учреждение за 15 минут до начала тренировочных занятий, что соответствует с правилами трудового внутреннего распорядка.

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

2.17. Тренерам, тренерам-преподавателям 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, тренер-преподаватель 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 Учреждения осуществляется по согласованию.

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

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 мероприятия 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.