

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУ СШ «Старт»

О.А.Новикова

Приказ от №01-09/005 а

11 января 2018 года.



ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме тренировочных занятий
и формах осуществления спортивной подготовки
в Муниципальном учреждении спортивной школы «Старт»
Тутаевского муниципального района
(МУ СШ «Старт»)

ПРИНЯТО

Тренерским советом

Протокол от 11.01.2018 № 1

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение «О режиме тренировочных занятий и формах осуществления спортивной подготовки» (далее Положение) – локальный нормативный акт Муниципального учреждения спортивной школы «Старт» Тутаевского муниципального района (далее – МУ СШ «Старт»; школа), регламентирующий режим тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку в МУ СШ «Старт», и формы спортивной подготовки.

1.2. Положение разработано на основании:

- Закона «О физической культуре и спорте»;
- Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта волейбол, футбол, тяжелая атлетика, художественная гимнастика, дартс, лапта;
- 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 по видам спорта волейбол, футбол, тяжелая атлетика, художественная гимнастика, дартс, лапта;

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».

МУ СШ «Старт» реализует Программы спортивной подготовки по видам спорта волейбол, футбол, тяжелая атлетика, художественная гимнастика, дартс, лапта в течение спортивного сезона (года), включая каникулярное время.

1.3. Спортивный сезон в школе устанавливается с 1 января по 31 декабря. При совпадении 1 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 волейбол, футбол, тяжелая атлетика, художественная гимнастика, дартс, лапта.

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 приема и зачисления поступающих , отчисления, восстановления, временного отстранения лиц, проходящих спортивную подготовку», приведен в соответствующем положении от 11.01.2018 года

1.7. Порядок комплектования групп и условия перевода на следующий год, этап спортивной подготовки приведен в « Положении о порядке тарификации»; «Порядке комплектования групп спортивной подготовки, условиях перевода по этапам (годам) подготовки» от 11.01.2018 года.

1.8. 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.

1.9. 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.

1.10. Перед выездом на различные тренировочные сборы с несовершеннолетними спортсменами проводится целевой инструктаж по технике безопасности (по охране труда – ИОТ) для тренеров.

Тренера 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 тренировочного процесса по видам (формам) спортивной подготовки и максимальные (предельные) объёмы на этапах спортивной подготовки и по видам волейбол, футбол, тяжелая атлетика, художественная гимнастика, дартс, лапта определены федеральными стандартами спортивной подготовки и указаны в Программах спортивной подготовки МУ СШ «Старт» (далее – Программы).

2.3. *Работа по индивидуальным планам* проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера. 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 тренерским составом сбора.

Распорядок дня, как правило, включает в себя: время 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 ССМ	ТЭ	Этап НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется Календарным планом ТС и приказами директора школы
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к др. всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1	Тренировочные сборы по ОФП или СФП	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней -		-	-Участники соревнований
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

2.7. *Участие в спортивных соревнованиях* осуществляется в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий школы. Минимальные и предельные объёмы соревновательной деятельности (планируемые показатели) указаны в ниже приведенной таблице (каждый соревновательный день считается одним стартом):

Объём соревновательной деятельности по волейболу

Объём соревновательной деятельности	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше 2х лет	
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70

Объём соревновательной деятельности по футболу

Объём соревновательной деятельности	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше 2х лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	1	1	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32

Объём соревновательной деятельности по тяжелой атлетике

Объём соревновательной деятельности	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше 2х лет	
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	2
Основные	-	2	2	1	2
Главные	-	-	-	1	2

Объём соревновательной деятельности по художественной гимнастике

Объём соревновательной деятельности	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше 2х лет	
Контрольные	1	1	2	2	4
Отборочные	1	1	4	4	6
Основные	-	-	6	6	8
Всего игр	2	2	12	12	18

Объём соревновательной деятельности по дартсу

Объём соревновательной деятельности	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше 2х лет	
Контрольные	2	3	4	5	5
Отборочные	-	1	2	3	5
Основные	-	-	2	2	4

Объём соревновательной деятельности по лапте

Объём соревновательной деятельности	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше 2х лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	-	2	2	2	3
Всего игр	-	10-15	15-20	20-28	28-32

2.8. 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.

2.9. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с календарным планом соревнований. 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.

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

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 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).

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

2.12. Медицинский осмотр проходят все спортсмены школы по установленному на тренерском совете графику.

2.13. Медицинский осмотр спортсменов групп начальной подготовки и тренировочных групп 1,2,3 годов подготовки проводится в присутствии тренеров.

2.14. Заместитель директора школы ведет необходимую документацию и учёт. Отстраняет 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.

2.15. Тренер доводят до сведения родителей (законных представителей) спортсменов информацию о выявленных противопоказаниях и рекомендациях об обследовании (в день обнаружения противопоказаний).

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

2.17. Медицинское обеспечение спортсменов МУ СШ «Старт» осуществляется работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений). Школа использует областной врачебно-физкультурный диспансер.

2.18 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.

2.19. 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.

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

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

3. Режим тренировочных занятий.

3.1. Тренировочный процесс в МУ СШ «Старт» осуществляется в соответствии с годовыми тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели, в соответствии с утвержденными в школе Программами.

3.2. 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 групп 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 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

Этап, год спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления <u>художественная гимнастика</u>	Недельный объём (часов в неделю)	Максимальная продолжительность одного ТЗ	Число ТЗ в неделю	Количественный состав (максимальный – чел)
НП-1	6	6	2	3	18
НП-2	7	8	2	4	18
НП-3	7	8	2	4	18
УТЭ-1	8	12	2	6	12
УТЭ-2	9	14	2	7	12
УТЭ-3	10	16	3	6	12
УТЭ-4-5	11-12	18-20	3-4	6	12
Этап ССМ весь период	13	4	4	6	5

Этап, год спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления <u>футбол</u>	Недельный объём (часов в неделю)	Максимальная продолжительность одного ТЗ	Число ТЗ в неделю	Количественный состав (максимальный – чел)
НП-1	8	6	2	3	14
НП-2	9	7	3	3	14
НП-3	9-10	9	2	4	14
УТЭ-1	10	9	2	4	12
УТЭ-2	11	12	2	6	12
УТЭ-3	12	12	2	6	12
УТЭ-4	13	12	2	6	1
Этап ССМ весь период	13	14	2	7	6

Этап, год спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления <u>тяжелая атлетика</u>	Недельный объём (часов в неделю)	Максимальная продолжительность одного ТЗ	Число ТЗ в неделю	Количественный состав (максимальный – чел)
НП-1	10	6	2	3	12
НП-2	11	9	2	4	12
НП-3					10
УТЭ-1	12	14	3	4	10
УТЭ-2	13	16	4	4	10
УТЭ-3	14	18	4	5	10
УТЭ-4	15	20	4	5	10
Этап ССМ весь период	14	28	4	7	8

Этап, год спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления <i>волейбол</i>	Недельный объём (часов в неделю)	Максимальная продолжительность одного ТЗ	Число ТЗ в неделю	Количественный состав (максимальный – чел)
НП-1	9	6	2	3	25
НП-2	10	8	2	4	25
НП-3	11	8	2	4	25
УТЭ-1	12	10	2	5	20
УТЭ-2	13	12	2	6	20
УТЭ-3	14	12	2	6	20
УТЭ-4	15-16	14-16	2-3		20
Этап ССМ весь период	14	18	3	7-6	12

Этап, год спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления <i>лапта</i>	Недельный объём (часов в неделю)	Максимальная продолжительность одного ТЗ	Число ТЗ в неделю	Количественный состав (максимальный – чел)
НП-1	9	6	2	3	14
НП-2	10	9	2	5	14
НП-3	11	9	2	5	14
УТЭ-1	12	12	2	6	10
УТЭ-2	13	12	2		10
УТЭ-3	14	18	3	6	10
УТЭ-4	15	18	3	6	10
Этап ССМ весь период	15	20	3	7	4

Этап, год спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления <i>дартс</i>	Недельный объём (часов в неделю)	Максимальная продолжительность одного ТЗ	Число ТЗ в неделю	Количественный состав (максимальный – чел)
НП-1	8	6	2	3	10
НП-2	9	9	2	5	10
НП-3	10	9	2	5	10
УТЭ-1	10	12	2	6	
УТЭ-2	11	12	2	6	
УТЭ-3	12	18	3	6	
УТЭ-4	13	18	3	6	
Этап ССМ весь период	14	28	3	9	

Обозначения и сокращения:

НП – этап начальной подготовки (цифры обозначают год подготовки)

ТЭ – тренировочный этап (цифры обозначают год подготовки)

ССМ – совершенствование спортивного мастерства

ВСМ – высшего спортивного мастерства

ТЗ – тренировочные занятия

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

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

3.7. Число занятий в день в группах совершенствования спортивного мастерства определяются тренером в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 академических часов.

3.8. Тренерам рекомендуется делать перерывы между тренировками, не менее 15 минут, для подготовки к следующему тренировочному занятию.

3.9. Тренировочные занятия (далее – занятия) проводятся 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. Для работы со спортсменами высокого класса (этапы ССМ), со спортсменами УТЭ, входящими в составы спортивных сборных команд страны, рекомендуются организовывать индивидуальные тренировки – «поток». При этом составляется соответствующее расписание занятий в пределах рабочего времени тренера.

3.11. Допускается проведение 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.

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

3.13. Установленная ФССП по видам спорта волейбол, футбол, тяжелая атлетика, художественная гимнастика, дартс, лапта недельная тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от специфики видов спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

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

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

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

3.17. Тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора школы:

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

4. 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 МУ СШ «Старт» регулируются в законодательном порядке.