

**муниципальное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 10»
г. Ярославль**

Утверждаю
Директор
М.В. Николаев
29.09.2017 г.

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 МУ СШОР №10 города Ярославля (далее – СШОР №10; школа), регламентирующий режим тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку в СШОР №10, и формы спортивной подготовки.

1.2. Положение разработано на основании:

- Закона «О физической культуре и спорте»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта фехтование и спортивная борьба (греко-римская борьба);
- 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 фехтование и спортивная борьба (греко-римская борьба).
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».

СШОР №10 реализует Программы спортивной подготовки по видам спорта фехтование и спортивная борьба (греко-римская борьба) 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 фехтование и спортивная борьба (греко-римская борьба) и решения муниципалитета города Ярославля от 11.09.2017 № 898.

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 и зачисления поступающих, отчисления, восстановления, временного отстранения лиц, проходящих спортивную подготовку, приведен в соответствующем положении от 29.09.2017.
- 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 29.09.2017.*
- 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. Тренеры 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 фехтование и спортивная борьба (греко-римская борьба) определены федеральными стандартами спортивной подготовки и указаны в Программах спортивной подготовки СШОР №10 (далее – Программы).
- 2.3. **Работа по индивидуальным планам** проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера. Осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 n/n	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 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	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше 2х лет		
Минимальное число стартов	2	2	5	7	8	8
Максимальное число стартов	3	4	6	9	11	11

- 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 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.
- 2.10. 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; учебно-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 личных тренеров.
- 2.14. 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.
- 2.15. Личный тренер доводит 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) личный 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 СШОР №10 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 СШОР №10 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 приведены в *таблице № 2*.

Таблица № 2

Этап, год спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления (фехтование/греко-римская борьба)	Недельный объём (часов в неделю)	Максимальная продолжительность одного ТЗ	Число ТЗ в неделю	Количественный состав (максимальный – чел)
НП-1	9/10	6	2	3	25
НП-2	10/11	8	2	3	20
НП-3	11/12	8	2	3	20
ТЭ-1	12/13	12	2	6	14
ТЭ-2	13/14	12	2	6	14
ТЭ-3	14/15	18	3	6	12

ТЭ-4	15/16	18	3	6	12
Этап ССМ весь период	14/14	24	4	6-12	10
Этап ВСМ весь период	МС	32	4	8-14	8

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 и высшего 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 ВСМ, ССМ могут проводиться в праздничные дни.
- 3.10. Для работы со спортсменами высокого класса (этапы ССМ и ВСМ), со спортсменами ТЭ, входящими в составы спортивных сборных команд страны, рекомендуются организовывать индивидуальные тренировки – «потоком». 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 фехтование и спортивная борьба (греко-римская борьба) 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 СШОР № 10 регулируются в законодательном порядке.
- 4.3. Положение о режиме тренировочных занятий и формах спортивной подготовки разработано во исполнение приказа директора взамен Положения о режиме занятий обучающихся МУ ДО СДЮСШОР № 10 от 16.10.2014 года, утратившего силу с 01.10.2017 года.

Исполнитель – Т.В. Машковцева.