

Согласовано
Педагогическим советом
Протокол №1
от 29 августа 2023 г.

Утверждаю
Директор
КГБУ ДО «СШОР им. Б.Х.
Сайтиева»

/В.К. Райков
29 августа 2023 г.

Положение

о режиме учебно-тренировочных занятий обучающихся
краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва имени Б.Х. Сайтиева»

1. Общие положения.

1.1. Положение о режиме учебно-тренировочных занятий обучающихся (далее Положение) краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва имени Б.Х. Сайтиева» (далее Учреждение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи», приказом Минздрава России от 23.10.20 №1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», уставом Учреждения, дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.

1.2. Настоящее Положение является локальным нормативным актом и регулирует режимы организации учебно-тренировочного процесса обучающихся Учреждения.

2. Цель и задачи.

2.1. Цель – обеспечение единых требований к организации учебно-тренировочного процесса (далее – УТП) в Учреждении в соответствии с действующим законодательством.

2.2. Задачи:

2.2.1. Установление единых требований к возрастным категориям обучающихся в учебных группах на этапах спортивной подготовки.

2.2.2. Установление единых требований к количественному составу (наполняемости) учебных-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

2.2.3. Установление единых требований к объему недельной учебно-тренировочной нагрузки обучающихся на этапах спортивной подготовки;

2.2.4. Установление единых требований к продолжительности занятий на этапах спортивной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта.

3. Организация спортивной подготовки в Учреждении.

3.1. Спортивная подготовка – УТП, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

3.2. Учреждение осуществляет УТП в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки (далее - Программы) по видам спорта, утверждаемыми и реализуемыми Учреждением самостоятельно.

3.3. Программы по видам спорта направлены на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

3.4. Содержание спортивной подготовки в Учреждении определяется Программами по видам спорта на следующих этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки (далее НП),
- учебно-тренировочном (далее УТ),
- совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ),
- высшего спортивного мастерства (далее ВСМ).

3.5. Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (далее – ФССП) на основе утвержденной Программы.

3.6. Расписание учебно-тренировочных занятий (далее УТЗ) – еженедельный график проведения УТЗ по учебно-тренировочным группам спортивной подготовки на спортивный сезон, согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима УТП и отдыха обучающихся и утверждается приказом руководителя Учреждения на календарный год, спортивный сезон.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа УТ, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

3.7. При составлении расписания продолжительность одного УТЗ при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах (60 мин.) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и не может превышать:

- на этапе НП – 2 часов;
- на этапе УТ – 3 часов;
- на этапах ССМ и ВСМ – 4 часов.

При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

3.8. В часовой объем УТЗ входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, судейская и инструкторская практика.

3.9. УТЗ в Учреждении начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

3.10. При реализации Программ по видам спорта Учреждение использует следующие формы спортивной подготовки:

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

3.11. При реализации Программ по видам спорта Учреждение использует следующие виды планирования УТП:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программ с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных УТЗ и промежуточной аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных УТЗ, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

3.12. Учреждение формирует учебно-тренировочные группы по видам спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

3.13. Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапах НП и УТ - не превышающей двух кратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта;
- на этапах ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, спортивное звание) определенной в ФССП по виду спорта.

3.14. Учреждение может объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения УТЗ в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

3.15. Учреждение может проводить (при необходимости) УТЗ одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

4. Режим учебно-тренировочных занятий.

4.1. Режим УТЗ по Программе по виду спорта дзюдо

Этап СП	Год обучения	Возраст обучающихся	Минимальное количество обучающихся	Кол-во часов в неделю
НП	1	7	10	5
	2			6
	3			6
	4			8
УТ	1	11	6	10
	2			12
	3			14
	4			16
	5			18
ССМ	1	14	1	20
	Свыше года			20
ВСМ		16	1	24

4.2. Режим УТЗ по Программе по виду спорта самбо (спортивная дисциплина «весовая категория»)

Этап СП	Год обучения	Возраст обучающихся	Минимальное количество обучающихся	Кол-во часов в неделю
НП	1	10	12	5
	2			6
	3			6
УТ	1	12	6	8
	2			10
	3			10
	4			14
ССМ	1	14	2	18
	Свыше года			18
ВСМ		16	1	22

4.3. Режим УТЗ по Программе по виду спорта спортивная борьба (спортивные дисциплины вольная борьба и греко-римская борьба).

Этап СП	Год обучения	Возраст обучающихся	Минимальное количество обучающихся	Кол-во часов в неделю
НП	1	7	10	5
	2			6
	3			8
	4			8
УТ	1	11	8	10
	2			12
	3			12
	4			14
ССМ	1	14	4	20
	Свыше года			20
ВСМ		16	2	24

4.4. Режим УТЗ по Программе по виду спорта тхэквондо ВТФ (спортивная дисциплина «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»)

Этап СП	Год обучения	Возраст обучающихся	Минимальное количество обучающихся	Кол-во часов в неделю
НП	1	10	12	6
	2			8
УТ	1	12	8	10
	2			12
	3			14
	4			16
ССМ	1	14	4	20
	Свыше года			20
ВСМ		16	1	24

4.5. Режим УТЗ по Программе по виду спорта тхэквондо ГТФ (спортивная дисциплина «весовая категория»)

Этап СП	Год обучения	Возраст обучающихся	Минимальное количество обучающихся	Кол-во часов в неделю
НП	1	10	12	6
	2			8
УТ	1	12	8	10
	2			10
ССМ	1	14	4	20
	Свыше года			20
ВСМ		16	1	24

4.6. Режим УТЗ по Программе по виду спорта тхэквондо ИТФ (спортивная дисциплина «весовая категория»)

Этап СП	Год обучения	Возраст обучающихся	Минимальное количество обучающихся	Кол-во часов в неделю
НП	1	10	12	6
	2			8
УТ	1	12	8	10
	2			12
	3			12
	4			14
ССМ	1	14	5	20
	Свыше года			20
ВСМ		16	3	24

5. Заключительные положения.

5.1. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми участниками образовательных отношений.

5.2. Ознакомление участников образовательных отношений и всех заинтересованных лиц с настоящим Положением осуществляется на родительских собраниях тренерско-преподавательским составом и представителями администрации Учреждения, а также через информационные системы общего пользования сети Интернет (официальный сайт Учреждения).

