

Принято
Педагогическим советом

Протокол № 1 от 24.07.2023

Утверждено
Директор МБУ ДО СШ «Искра»
Н.В.Большаков
приказ от 24.07.2023 № 159



Положение

о режиме учебно-тренировочных занятий обучающихся

МБУ ДО СШ «Искра»

1. Общие положения

1.1. Положение о режиме учебно-тренировочных занятий обучающихся (далее Положение) МБУ ДО СШ «Искра» (далее Учреждение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с дополнениями и изменениями), 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» (с дополнениями и изменениями), 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 в 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 и учебно-тренировочных занятий обучающихся Учреждения.

2. Цель и задачи

2.1. Цель - обеспечение единых требований к организации учебно-тренировочного в Учреждении в соответствии с действующим законодательством.

2.2. Задачи:

2.2.1. Установить единые требования к возрастным категориям обучающихся в учебных группах на этапах спортивной подготовки.

2.2.2. Установить единые требования к количественному составу (наполняемости) учебных групп на этапах спортивной подготовки.

2.2.3. Установить единые требования к объему недельной тренировочной нагрузки обучающихся на этапах спортивной подготовки;

2.2.4. Установить единые требования к продолжительности занятий на этапах спортивной подготовки по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта.

3. Организация учебно-тренировочного процесса

3.1. Учреждение организует и осуществляет учебно-тренировочный процесс по видам спорта с учетом организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

3.2. Учреждение осуществляет учебно-тренировочный процесс в соответствии с *дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и дополнительными общеразвивающими программами спортивной подготовки* по видам спорта, утверждаемыми и реализуемыми Учреждением самостоятельно.

3.3.1 Комплектование групп проводится следующим образом:

-на *дополнительные общеразвивающие программы с 6 лет*

-на *дополнительные образовательные программы спортивной подготовки* согласно утвержденным федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта.

3.3.2 При реализации *дополнительных образовательных программ спортивной подготовки* Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки; при реализации *дополнительной общеразвивающей программы* наполняемость групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности, все возрастные категории.

3.3.3 Допускается проведение учебно-тренировочных занятий (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-не превышения единовременной способности спортивного сооружения; - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

3.4. Учреждение учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

3.5. При реализации дополнительных образовательных программ и общеразвивающих программ спортивной подготовки по видам спорта учреждение использует следующие формы спортивной подготовки:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам;

учебно-тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

аттестация;

система спортивного отбора и спортивной ориентации.

3.6. Учреждение использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, 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 учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

3.7. Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

3.8. Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы

субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более:

1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более) в иных видах спорта;

объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

3.9. Учреждение разрабатывает и утверждает календарный учебный график, определяющий сроки начала и окончания подготовительного (обще-подготовительного и специально-подготовительного этапов), соревновательного и переходного периодов в структуре годичного цикла спортивной подготовки в соответствии с количеством спортивных мероприятий (соревнований и учебно-тренировочных сборов) определенных в ФССП по видам спорта и годовом календаре спортивных мероприятий Учреждения.

3.10. Учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся.

3.11. Учреждение проводит промежуточную аттестацию проводится не реже одного раза в год и включает в нее оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Аттестация включает в себя:

конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

3.12. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

4. Режим учебно-тренировочных занятий

4.1. Режим учебно-тренировочных занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта волейбол определен в Таблице 1.

Таблица 1.

Этап СП	Год обучения	Минимальное количество обучающихся	Максимальное количество обучающихся	Кол-во часов в неделю
НП	1	12	14	6
	2	12	14	8
	3	12	14	8
УТ	1	8-10	12	12
	2	8-10	12	12
	3	8-10	12	12
	4	8-10	12	12
	5	8-10	12	12

4.2. Режим учебно-тренировочных занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта плавание определен в Таблице 2.

Таблица 2

Этап СП	Год обучения	Минимальное количество обучающихся	Максимальное количество обучающихся	Кол-во часов в неделю
НП	1	12	15	6
	2	12	15	9
	3	12	15	9
УТ	1	8-10	12	14
	2	8-10	12	14
	3	8-10	12	18
	4	8-10	12	18
	5	8-10	12	18

4.3.Режим учебно-тренировочных занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба определен в Таблице 3.

Таблица 3

Этап СП	Год обучения	Минимальное количество обучающихся	Максимальное количество обучающихся	Кол-во часов в неделю
НП	1	10	15	6
	2	10	12	8
	3	10	12	8
	4	10	10	8
УТ	1	6	8	12
	2	6	8	12
	3	6	8	18
	4	6	8	18

4.4.Режим учебно-тренировочных занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки определен в Таблице 4.

Таблица 4

Этап СП	Год обучения	Минимальное количество обучающихся	Максимальное количество обучающихся	Кол-во часов в неделю
НП	1	8	12	6
	2	8	12	8
	3	8	12	8
УТ	1	8	10	12
	2	6	10	12
	3	6	10	16
	4	5	10	16
	5	3	10	16

4.5. Режим учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе спортивной подготовки по виду спорта плавание определен в Таблице 5.

Таблица 5.

Этап СП	Год обучения	Минимальное количество обучающихся	Максимальное количество обучающихся	Кол-во часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	1	8	12	4
	2	8	12	4
	3	8	12	4

4.6. Режим учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки определен в Таблице 6.

Таблица 6.

Этап СП	Год обучения	Минимальное количество обучающихся	Максимальное количество обучающихся	Кол-во часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	1	8	15	6
	2	8	15	6
	3	8	15	4

4.4.1. Учреждение определяет минимальную наполняемость учебных групп и максимального объема тренировочной нагрузки (количество часов в неделю) в соответствии с требованиями *дополнительных образовательных программ* и *общеразвивающих программ спортивной подготовки* по видам спорта.

4.2.2. Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по *дополнительным образовательным программам*, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

При реализации *дополнительных общеразвивающих программ* не должно превышать по виду спорта плавание 16 ; по лыжным гонкам 18

4.3. Учебно-тренировочный процесс по дополнительным общеобразовательным программам осуществляется в соответствии с утвержденным учебно-тренировочным планом на год и расписанием учебно-тренировочных занятий, для *дополнительных образовательных программ спортивной подготовки* рассчитанным на 52 недели ; для *дополнительных общеразвивающих программ спортивной подготовки* - не менее 36 недель.

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

4.4. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

4.5. Расписание учебно-тренировочных занятий учебных групп составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся администрацией Учреждения по представлению тренеров-преподавателей с

учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

4.6. В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса в расписании занятий Учреждения указывается еженедельный график проведения занятий по каждой учебной группе, который согласовывается с педагогическим советом Учреждения и утверждается приказом руководителя Учреждения на календарный год, спортивный сезон.

4.7. При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации *дополнительных образовательных программ спортивной подготовки* рассчитывается в астрономических часах (60 мин.) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов; при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

Продолжительность занятий по *общеразвивающим программам* составляет- 45 минут(академический час) не более 2х часов 1 занятие при кратности 2-3 раза в неделю.

4.8. Учебно-тренировочные занятия в Учреждении начинаются не ранее 12.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

4.9.1 Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

учебно-тренировочные группы могут объединяться (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

учебно-тренировочные группы могут проводиться (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядах;

не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

4.9.2. Организация летней оздоровительной компании также является

продолжением тренировочного процесса. Учреждение организует работу в летних оздоровительных лагерях и проводит тренировочные сборы и тренировочные мероприятия в соответствии с расписанием утвержденным приказом.

5. Введение учета режима учебно-тренировочных занятий

5.1. Введение учета режима учебно-тренировочных занятий (наполняемости учебно-тренировочных групп, учебной недельной нагрузки, а, также соблюдения расписания занятий) осуществляется в журналах учета спортивной подготовки каждой учебной группы.

6. Заключительные положения.

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

1.4. 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).