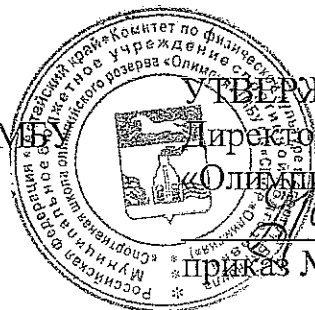


Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия»
(МБУ СП «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия»)

СОГЛАСОВАНО:

на заседании Тренерского совета МБУ
СП «СШОР «Олимпия»
протокол № 2 от 27.04.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ СП «СШОР

«Олимпия»

Д.А. Даренских
приказ № 28/1 от 30.04.2021 г.

ЛОКАЛЬНЫЙ АКТ № 44

**ПОЛОЖЕНИЕ
О РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ФОРМАХ
ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ОЛИМПИА»**

Барнаул, 2021

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме тренировочных занятий и формах осуществления спортивной подготовки (далее Положение) — локальный нормативный акт Муниципального бюджетного учреждения спортивной подготовки «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия» (далее — Учреждение), регламентирующий режим тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ СП «СШОР «Олимпия», и формы спортивной подготовки.

1.2. Положение разработано на основании Федерального Закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 21.08.2017 №767 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», приказа Министерства спорта РФ № 999 от 30.10.2015 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Устава Учреждения, программы спортивной подготовки по дзюдо.

1.3. Учреждение реализует Программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо. Программа разрабатывается Учреждением на основании требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и утверждается директором Учреждения. Продолжительность реализации программы — 52 недели.

Программа реализуется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки — 4 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства — без ограничений.

1.4. Тренировочный год в Учреждении устанавливается с 1 октября по 30 сентября. При совпадении 1 октября и выходного дня (воскресенья), тренировочный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

1.5. Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, максимальный объем тренировочной нагрузки определены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Этапы спортивной подготовки	Возраст для зачисления (лет)	Количество человек в группе
Этап начальной подготовки	7	10
Тренировочный этап	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	16	1

Объем тренировочной нагрузки:

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	5	6	12	18	21	24
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	11	11
Общее кол-во часов в год	260	312	624	936	1092	1248
Общее кол-во тренировок в год	156	156	208	312	572	572

1.6. Возраст поступающих и лиц, проходящих спортивную подготовку, определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на этапы спортивной подготовки. Превышение указанного возраста допускается. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

1.7. Порядок приема в Учреждение, зачисления на этапы спортивной подготовки, перевода на следующий этап спортивной подготовки, отчисления, восстановления определен в соответствующем локальном нормативном акте Учреждения.

1.8. Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку, обуславливается неукоснительным исполнением инструкций по охране труда и пожарной безопасности. Ознакомление с данными инструкциями фиксируется в специально отведенном разделе журналов учета тренировочных занятий, а также в журналах регистрации инструктажей по охране труда с лицами, проходящими спортивную подготовку, установленной формы.

1.9. Все выезды лиц, проходящих спортивную подготовку, на спортивные мероприятия и иные мероприятия осуществляются организованно на основании соответствующих приказов директора Учреждения.

2. Формы и методы осуществления спортивной подготовки

2.1. Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется комплексно в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

2.2. Соотношения объемов тренировочного процесса по видам (формам) спортивной подготовки и максимальные (предельные) объемы на этапах спортивной подготовки определены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» и выполняются в соответствии с Программой спортивной подготовки.

2.3. *Работа по индивидуальным планам* осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, включает в себя тренировочные занятия под руководством тренера и самостоятельную работу спортсменов.

2.4. *Работа по индивидуальным планам самостоятельной подготовки* осуществляется спортсменом самостоятельно в период отсутствия тренера (отпуск, командировка, период болезни и т.п.), регламентируется личным тренером в пределах недельных объемов нагрузки, определенных Программой спортивной подготовки.

2.5. *Тренировочные сборы* проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства по планам спортивной подготовки.

Направленность, содержание и продолжительность сборов, определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований, согласно представленной таблице.

Перечень тренировочных сборов
(приложение 10 ФССП по виду спорта «дзюдо»)

№	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	По подготовке к Международным спортивным	-	18	21	21	

	соревнованиям					Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	По подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательное учреждение, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта

2.6. *Участие в спортивных соревнованиях* осуществляется в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения. Минимальные и предельные объемы соревновательной деятельности определены Программой спортивной подготовки.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены примут участие в течение тренировочного года. Все спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные, к которым могут относиться соревнования различного уровня.

Соревновательная нагрузка определяется личным тренером в соответствии с уровнем подготовленности спортсмена.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»:

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Отборочные соревнования	-	1	2	3	3	3
Основные соревнования	-	-	1	1	2	2
Соревновательные поединки	-	5	10	15	20	25

2.7. *Инструкторская и судейская практика* проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков судьи и инструктора по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в совокупности с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с тренировочного этапа.

2.8. *Медико-восстановительные мероприятия* проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки и включают в себя:

- диспансерное обследование спортсменов (не реже двух раз в год);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенной травмы.

Восстановительные мероприятия проводятся в виде отдельных тренировочных занятий или в интервалах между занятиями. Конкретное время на восстановительные мероприятия определяется тренером в соответствии с Программой спортивной подготовки на определенном этапе.

Диспансерное медицинское обследование проходят все спортсмены Учреждения в КГБУЗ «Алтайский врачебно-физкультурный диспансер» в соответствии с утвержденным графиком. Диспансерное медицинское обследование спортсменов групп начальной подготовки и тренировочных групп 1, 2, 3 годов подготовки проводится в присутствии личных тренеров.

В случае выявления медицинских противопоказаний личный тренер предоставляет директору Учреждения докладную записку по отстранению спортсменов от спортивной подготовки. Приказом директора Учреждения спортсмены отстраняются от спортивной подготовки до момента предоставления справки из медицинского учреждения о допуске к занятиям спортом. Личный тренер доводит до сведения родителей (законных представителей) спортсмена информацию о выявленных противопоказаниях и рекомендациях о дополнительном обследовании.

В случаях травм спортсменов, обнаружения признаков заболеваний (во время прохождения спортивной подготовки) тренер незамедлительно сообщает об этом администрации Учреждения, родителям (законным представителям) спортсмена.

2.9. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи контрольно-переводных 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 спортивной подготовки.

2.10. Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

2.11. Методическая работа тренера занимает оставшуюся часть времени от тренировочного процесса (другая работа в соответствии с должностной инструкцией тренера). Для каждого тренера определяется индивидуально, в зависимости от тренировочной нагрузки, установленной при тарификации, количественные значения обозначаются в расписании методической работы тренерского состава Учреждения.

3. Режим тренировочных занятий

3.1. Тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, разработанным на основании Программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», рассчитанным на 52 недели.

3.2. Расписание тренировочных занятий утверждается директором Учреждения и согласовывается с тренерским советом Учреждения в целях установления более благоприятного режима тренировочного процесса и отдыха спортсменов.

3.3. Расписание тренировочных занятий составляется с учетом тренировочной нагрузки на определенном этапе спортивной подготовки в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

3.4. Продолжительность одного тренировочного занятия исчисляется в академических часах – 45 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов. При

проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 часов.

В расписании допускается объединение групп спортивной подготовки для качественной организации тренировочного процесса.

3.4. Тренировочные занятия начинаются не ранее 8 часов утра и заканчиваются не позднее 20 часов. Для спортсменов 16-летнего возраста и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

3.5. Нагрузка, установленная федеральным стандартом спортивной подготовки, является максимальной.

3.6. Изменения в расписание тренировочных занятий вносятся приказом директора Учреждения на основании заявления тренера.

3.7. Тренировочные занятия (далее — занятия) проводятся в две смены. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье и праздничные дни.

3.8. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного зала;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

3.10. 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.

3.11. Тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора Учреждения:

- в периоды объявления карантинов;

- в связи с низким температурным режимом;

- другими чрезвычайными обстоятельствами.