

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия»
(МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия»)

СОГЛАСОВАНО:

на заседании Педагогического совета
МБУ ДО «СШОР «Олимпия»
протокол № 1 от 23.03.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШОР
«Олимпия»
 /А.С.Пыхтин/
приказ № 27/1 от 24.03.2023 г.
ссн

ЛОКАЛЬНЫЙ АКТ № 28

**ПОЛОЖЕНИЕ
О РЕЖИМЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ФОРМАХ
ОБУЧЕНИЯ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМПИА»**

Барнаул, 2023

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме учебно-тренировочных занятий и формах обучения в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия» (далее Положение) — локальный нормативный акт Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпия» (далее — Учреждение), регламентирующий режим учебно-тренировочных занятий, обучающихся в Учреждении, и формы обучения.

1.2. Положение разработано на основании требований Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 21.12.2022 №1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», приказом Министерства спорта РФ от 24.11.2022 №1074 «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», приказа Министерства спорта РФ №629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Министерства спорта РФ №634 от 03.08.2022 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», 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, дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

1.3. Режим занятий обучающихся регулируется расписанием учебно-тренировочных занятий.

1.4. Расписание учебно-тренировочных занятий является одним из основных документов, регламентирующих учебно-тренировочный процесс по дням недели в разрезе требований реализуемых в Учреждении дополнительных общеобразовательных программ.

1.5. Расписание учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочный год составляется в соответствии с настоящим положением, утверждается приказом директора Учреждения при согласовании с Педагогическим советом и Советом родителей обучающихся Учреждения.

1.6. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

1.7. Учреждение реализует следующие дополнительные общеобразовательные программы:

1.7.1. дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо. Программа разрабатывается Учреждением на основании примерной дополнительной образовательной программы 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.

1.7.2. дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «дзюдо». Программа разрабатывается Учреждением на основании требований Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Продолжительность реализации программы – 46 недель.

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

2. Требования к составлению расписания учебно-тренировочных занятий

2.1. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом возрастных особенностей, способствуя рациональной организации учебно-тренировочного процесса, и решает следующие задачи:

- выполнение требований реализуемых в Учреждении дополнительных общеобразовательных программ, в том числе учебно-тренировочных планов;
- создание оптимального режима работы обучающихся в течение дня, недели и других периодов учебно-тренировочного года;
- создание оптимальных условий для выполнения тренерско-преподавательским составом должностных обязанностей;
- рациональное использование объектов спорта, в том числе спортивных сооружений, обеспечение санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса.

2.2. Расписание учебно-тренировочных занятий предусматривает равномерное распределение нагрузки обучающихся в течение недели, а также возможность проведения массовых физкультурных и (или) спортивных мероприятий и иной воспитательной работы с обучающимися, не урегулированное учебно-тренировочным планом.

2.3. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать динамику работоспособности обучающихся в течение недели, степень сложности усвоения учебно-тренировочного материала.

2.4. Учебно-тренировочная неделя включает 6 рабочих (тренировочных) дней.

2.5. Учебно-тренировочные занятия в Учреждении начинаются в 8-00 часов и заканчиваются в 20-00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше учебно-тренировочные занятия могут проводиться до 21-00 часа.

2.6. Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается в астрономических часах, в которые входит учебно-тренировочное занятие (45 минут) и перерыв 15 минут в начале и (или) в конце тренировки, учебно-тренировочное занятие может включать в себя: общую физическую, специальную физическую и техническую подготовку, спортивные соревнования,

подготовку, не связанную с физическими нагрузками (тактическая, теоретическая, психологическая), инструкторскую и судейскую практику, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, подготовительные мероприятия.

2.7. При организации учебно-тренировочного занятия в режиме совмещения теоретического и практического обучения, регламентирование учебно-тренировочного процесса организуется согласно плану-графику (плану работы на месяц).

2.8. Максимальное количество часов учебно-тренировочного занятия:

- спортивно-оздоровительного этапа – 2 часа;
- начальной подготовки – 2 часа;
- тренировочный этап – 3 часа;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 4 часа.

При этом объем занятий в один день не должен превышать максимально допустимых пределов нагрузки – 8 часов.

2.9. В течение учебно-тренировочного года могут предоставляться каникулы в соответствии с утвержденным годовым учебно-тренировочным планом.

2.10. Учебно-тренировочные занятия, выпавшие на праздничные дни, отрабатываются тренерами-преподавателями в иное удобное время или реализуются по соглашению сторон при согласовании с администрацией.

2.11. Расписание учебно-тренировочных занятий может быть выполнено на стандартных бланках, а также в виде таблиц, изготовленных вручную или с использованием средств компьютерной техники.

3. Внесение изменений в расписание учебно-тренировочных занятий

3.1. В течение учебно-тренировочного года в расписание учебно-тренировочных занятий могут вноситься изменения, связанные с временным отсутствием отдельных тренеров-преподавателей, перераспределением учебно-тренировочной нагрузки. Изменения в расписании в случае отсутствия тренера-преподавателя (командировка, лист нетрудоспособности, семейные обстоятельства и иные причины) осуществляются ответственным лицом Учреждения и обновленное расписание размещается на доске объявлений, а также на официальном сайте Учреждения в информационно-коммуникационной сети Интернет.

3.2. В случае невозможности замены тренера-преподавателя, отработка пропущенных учебно-тренировочных занятий проводится дополнительно по согласованию с администрацией.

3.3. Право вносить изменения в расписание занятий имеет только администрация учреждения или ответственное лицо Учреждения, в обязанности которого входит составление расписания учебно-тренировочных занятий.

3.4. Тренерам-преподавателям запрещается самовольно, без разрешения администрации Учреждения переносить время и место занятий.

3.5. Расписание и журнал замены хранится в течение одного учебно-тренировочного года.

3.6. Ответственность за соответствие проведение учебно-тренировочных занятий согласно утвержденному расписанию несут тренеры-преподаватели.

4. Формы и методы обучения

4.1. Обучение в Учреждении осуществляется в очной форме.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых в Учреждении, осуществляется комплексно в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

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

4.2. Соотношения объемов учебно-тренировочного процесса определены в дополнительных общеобразовательных программах реализуемых в Учреждении

4.3. *Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки* может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, и включает в себя тренировочные занятия под руководством тренера и самостоятельную работу обучающихся.

4.4. *Учебно-тренировочные сборы* проводятся в целях качественной подготовки обучающихся 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.

4.5. *Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях* осуществляется в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения. Минимальные и предельные объемы соревновательной деятельности определены дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по реализуемому в Учреждении виду спорта.

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

Соревновательная нагрузка определяется личным тренером-преподавателем в соответствии с уровнем подготовленности обучающегося.

4.6. *Инструкторская и судейская практика* проводится с целью получения обучающимися 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 учебно-тренировочного этапа.

4.7. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения обучающихся и включают в себя:

- диспансерное обследование обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (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 занятий или в интервалах между занятиями. Конкретное время на восстановительные мероприятия определяется тренером-преподавателем в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки на определенном этапе.

Диспансерное медицинское обследование проходят все обучающиеся Учреждения, зачисленные на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки в КГБУЗ «Алтайский врачебно-физкультурный диспансер» в соответствии с утвержденным графиком. Диспансерное медицинское обследование обучающихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1, 2, 3 годов подготовки проводится в присутствии личных тренеров-преподавателей.

В случае выявления медицинских противопоказаний личный тренер-преподаватель предоставляет директору Учреждения докладную записку по отстранению обучающихся от прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Приказом директора Учреждения обучающиеся отстраняются от обучения до момента предоставления справки из медицинского учреждения о допуске к занятиям спортом. Личный тренер-преподаватель доводит до сведения родителей (законных представителей) обучающегося информацию о выявленных противопоказаниях и рекомендациях о дополнительном обследовании.

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

4.8. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, контрольные тестирования по циклам учебно-тренировочного процесса, а также результаты спортивных соревнований. Проводится тестирование на всех этапах и годах спортивной подготовки.

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

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