

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
муниципального автономного учреждения
«Центр развития спорта»
Горноуральского городского округа
от 01.03.2023 г. № 44

ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме учебно-тренировочных занятий и формах обучения
в МАУ «ЦРС» ГГО

I. Общие положения

1. Положение о режиме учебно-тренировочных занятий и формах обучения в МАУ «ЦРС» ГГО (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», федеральными стандартами спортивной подготовки по избранным видам спорта, Уставом муниципального автономного учреждения «Центр развития спорта» Горноуральского городского округа (далее – Учреждение), дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта (далее – Программа).

2. Учреждение обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программ, направленных 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. Организация и осуществление образовательной деятельности по Программам проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

4. Настоящее Положение устанавливает режим занятий обучающихся в Учреждении.

5. Спортивный сезон в Учреждении устанавливается с 1 января по 31 декабря. При совпадении 1 января и выходного дня (воскресенья) спортивный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

6. Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки определены в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

7. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

1) Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

2) Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

3) Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

8. Возраст поступающих и обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на этапы спортивной подготовки, т.е. необходимо достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Превышение указанного возраста допускается.

9. Обеспечение безопасности обучающихся обуславливается неукоснительным исполнением инструкций по охране труда и технике безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам избранного вида спорта.

10. Все выезды на соревнования с обучающимися организуются после издания приказа директора Учреждения.

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

1) перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

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

3) 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;

4) 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.

12. 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.

II. Формы обучения и их некоторые особенности

13. Обучение в Учреждении носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- 1) групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- 2) работа по индивидуальным планам;
- 3) учебно-тренировочные сборы;
- 4) участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- 5) инструкторская и судейская практика;
- 6) медико-восстановительные мероприятия;
- 7) тестирование и контроль;
- 8) система спортивного отбора и спортивной ориентации.

14. Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и максимальные (предельные) объемы на этапах спортивной подготовки по видам спорта определены федеральными стандартами спортивной подготовки и указаны в Программах.

15. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам.

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.

16. Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки и указанной в Программах.

Списочный состав участников учебно-тренировочных сборов оформляется приказом директора Учреждения.

Распорядок дня обучающихся на учебно-тренировочных сборах, расписание учебно-тренировочных занятий разрабатываются тренерами-преподавателями. Распорядок дня, как правило, включает в себя: время учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания и иных мероприятий (воспитательного характера). Допускаются двухразовые учебно-тренировочные занятия для всех участников учебно-тренировочных сборов, независимо от этапов обучения.

17. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Минимальные и предельные объемы соревновательной деятельности (планируемые показатели) указаны Программах.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых обучающиеся 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.

18. 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. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусмотрено Программой.

19. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса включает: периодические медицинские осмотры; углубленное медицинское обследование не реже одного раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Конкретное время на восстановительные мероприятия определяются тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочными планами и программными требованиями.

Углубленное медицинское обследование проходят все обучающиеся по установленному графику. При выявлении медицинских противопоказаний обучающийся отстраняется от учебно-тренировочных занятий до момента предоставления справки из медицинского учреждения о разрешении продолжить занятия.

Тренер-преподаватель доводит до сведения родителей (законных представителей) обучающихся информацию о выявленных противопоказаниях и рекомендациях об обследовании (в день обнаружения противопоказаний).

В случае травм обучающихся, обнаружения признаков заболевания (во время учебного процесса) тренер-преподаватель незамедлительно сообщает об этом администрации Учреждения, родителям (законным представителям) обучающихся.

20. Тестирование и контроль включает в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования Программы включает:

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

2) требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;

3) виды контроля теоретической, общей физической и специальной физической, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

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

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки. 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.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

1) массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

2) отбор перспективных спортсменов для комплектования учебно-тренировочных групп по видам спорта;

3) просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

III. Режим учебно-тренировочных занятий

22. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) на 52 недели, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на основе утвержденной Программы.

23. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

24. Предельные (максимальные) объемы недельной тренировочной нагрузки, продолжительность одного занятия с учетом этапов (периодов) подготовки, минимальный возраст для зачисления, минимальная наполняемость групп определяется требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и Программами.

25. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий, утвержденным директором Учреждения на календарный год, согласованным с тренерами-преподавателями в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха спортсменов. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки.

26. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

27. Тренерам-преподавателям рекомендуется делать перерывы между учебно-тренировочными занятиями не менее 10 минут.

28. Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в две смены, в любой день недели, кроме воскресенья.

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

30. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

1) непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

2) непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

3) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

31. 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.

IV. Заключительные положения

32. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

33. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, вступают в силу с даты утверждения директором Учреждения.

34. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

35. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924923

Владелец Гулящев Александр Юрьевич

Действителен с 23.04.2025 по 23.04.2026