

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», 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. Настоящее Положение устанавливает режим занятий обучающихся в Учреждении.

3. 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.

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

5. Возраст поступающих и обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на этапы спортивной подготовки. Превышение указанного возраста допускается.

6. Обеспечение безопасности обучающихся обуславливается неукоснительным исполнением инструкций по охране труда, по пожарной безопасности.

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

II. Формы обучения и их некоторые особенности

8. 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.

9. 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.

11. 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 в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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 двух 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.

Медицинский осмотр проходят все обучающиеся по установленному графику. При выявлении медицинских противопоказаний обучающийся отстраняется от учебно-тренировочных занятий приказом директора Учреждения 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.

16. 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, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, 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.

17. 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 тренировочных занятий

18. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовыми тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на основе утвержденной Программы.

19. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00 (для обучающихся в возрасте до 7 лет – не позднее 19.30). Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

20. Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочные занятия могут начинаться ранее 8.00, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

21. 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.

22. 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.

23. Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки в астрономических часах.

24. Число занятий в день в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяются тренером-преподавателем в соответствии с индивидуальным планом. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не должна превышать 8 часов.

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

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

27. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом нужно соблюдать следующие условия:

1) объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года обучения;

2) объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год обучения и этапе совершенствования спортивного мастерства;

3) объединенная группа состоит из обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

4) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

28. 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.

29. Максимальная недельная тренировочная нагрузка может быть сокращена, начиная с учебно-тренировочного этапа, не более чем на 25%, по распоряжению Учредителя при условии, что это не повлечет за собой снижение качества обучения.

30. Снижение нагрузки в неделю может быть обусловлено и необходимостью сохранить преемственность групп тренера-преподавателя (преемственность нагрузки), в случае превышения (при определении объема нагрузки на новый спортивный год за имеющиеся у тренера-преподавателя группы) установленной законодательством продолжительности рабочего времени в неделю.

31. Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом по Учреждению. Самовольные изменения расписания не допускаются.

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 176382614773150070335747769939328150673109022290

Владелец Гулящев Александр Юрьевич

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024