

МКУ Комитет по физической культуре и спорту Администрации г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №10 имени Г.Н. Манжуева» г. Улан-Удэ



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШОР №10
им. Г.Н. Манжуева» г. Улан-Удэ
А.Ц. Жамбалов
Приказ №64 от «01» августа 2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме и форме учебно-тренировочных занятий лиц, проходящих
спортивную подготовку

г. Улан-Удэ
2025 г.

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме и форме учебно-тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку (далее Положение) – локальный нормативный акт Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №10 имени Г.Н. Манжуева» г. Улан-Удэ (далее – СШОР №10, учреждение), регламентирующий режим учебно-тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку в СШОР №10 и формы спортивной подготовки.

1.2. Положение разработано на основании:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями),

- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30 апреля 2021 года № 127;

- Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-Н;

- Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта, Приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1091 (спортивная борьба) и Приказ Минспорта России от 09.11.2022 №955 (стрельба из лука);

- Приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);

- Устава СШОР №10;

СШОР №10 реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта «стрельба из лука» и «спортивная борьба» в течение спортивного сезона (года), включая каникулярное время.

1.3. Спортивный сезон в спортивной школе устанавливается с 1 сентября по 31 августа. При совпадении 1 и выходного дня (воскресенья), спортивный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

1.4. 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 по видам спорта.

1.5. Возраст поступающих и лиц, проходящих спортивную подготовку, определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на этапы спортивной подготовки. Превышение указанного возраста допускается.

1.6. Порядок приема и зачисления поступающих, отчисления, восстановления, временного отстранения лиц, проходящих спортивную подготовку, приведен в соответствующих положениях СШОР №10.

1.7. Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку, обуславливается неукоснительным исполнением инструкций по охране труда, по пожарной безопасности; ознакомление с которыми фиксируются в журналах инструктажа по охране труда.

1.8. Все выходы с лицами, проходящими спортивную подготовку, за пределы школы, выезды на спортивные соревнования и иные мероприятия организуются и проводятся после издания соответствующего приказа директора школы.

1.9. Перед выездом на различные учебно-тренировочные сборы с несовершеннолетними спортсменами проводится целевой инструктаж по технике безопасности (по охране труда – ИОТ) для тренеров-преподавателей. Тренеры-преподаватели в день приезда на учебно-тренировочный сбор проводят инструктаж для спортсменов (ИОТ для занимающихся).

II. Формы осуществления спортивной подготовки и их некоторые особенности

2.1. Спортивная подготовка в школе носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

учебно-тренировочные занятия;
учебно-тренировочные мероприятия;
спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
иные виды (формы) обучения.

- групповые и теоретические занятия;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы (мероприятия) различной направленности;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам (формам) спортивной подготовки и максимальные (предельные) объёмы на этапах спортивной подготовки определены федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта и указаны в Программе спортивной подготовки СШОР №10 (далее – Программа).

2.3. **Работа по индивидуальным планам** проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера-преподавателя. Осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Включает в себя тренировочные занятия под руководством тренера-преподавателя и самостоятельную работу спортсменов. Самостоятельная работа спортсменов регламентируется личным тренером-преподавателем в пределах недельных объёмов нагрузки, определенных Программой.

2.4. **Учебно-тренировочные сборы (УТС)** проводятся школой для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от этапов спортивной подготовки, ранга предстоящих соревнований с учетом перечня тренировочных сборов в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта

2.5. Списочный состав участников учебно-тренировочных сборов оформляется приказом директора спортивной школы.

2.6. Распорядок дня спортсменов на УТС, расписание занятий разрабатываются тренерским составом сбора. Распорядок дня, как правило, включает в себя: время учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания и иных мероприятий (воспитательного характера). Допускаются двухразовые тренировки для всех участников сборов, независимо от этапов спортивной подготовки.

2.7. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с расписанием соревнования. Как правило, внутришкольные – один день; городские и областные (в городе) – два дня; областные за пределами города – с днём приезда три дня; всероссийские с днём приезда – три, четыре или пять дней, в соответствии с регламентом конкретного всероссийского соревнования.

2.8. Соревновательная нагрузка на каждый конкретный старт определяется личным тренером-преподавателем в соответствии с планом подготовки спортсмена.

2.9. **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. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с учебно-тренировочного этапа.

2.10. **Медико-восстановительные мероприятия** проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения).

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

2.12. Медицинский осмотр проходят все спортсмены школы по установленному графику.

2.13. Инструктор-методист школы ведет необходимую документацию и учёт. Предоставляет заместителю директора докладную записку по отстранению спортсменов от спортивной подготовки в случае выявления медицинских противопоказаний. Такие спортсмены отстраняются от спортивной подготовки приказом директора школы до момента предоставления справки из медицинского учреждения о разрешении продолжить занятия.

2.14. Личный тренер-преподаватель доводят до сведения родителей (законных представителей) спортсменов информацию о выявленных противопоказаниях и рекомендациях об обследовании (в день обнаружения противопоказаний).

2.15. В случаях травм спортсменов, обнаружения признаков заболеваний (во время процесса спортивной подготовки) личный тренер-преподаватель незамедлительно сообщает об этом администрации школы, родителям (законным представителям) спортсмена. Действия производятся в соответствии с Инструкциями по охране труда и обеспечения безопасности спортсменов.

2.16. Медицинское обеспечение спортсменов СШОР №10 осуществляется работниками Республиканского врачебно-физкультурного диспансера и медицинских учреждениях по месту жительства для спортсменов этапа начальной подготовки.

2.17. **Тестирование и контроль** включают в себя результаты сдачи 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 подготовки (Декабрь – промежуточное тестирование, август – итоговое).

2.18. **Система спортивного отбора** и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах (мероприятиях) и спортивных соревнованиях.

2.19 Методическая (организационно-методическая) работа тренера-преподавателя (определяется в астрономических часах) занимает оставшуюся часть времени от учебно-тренировочного процесса (другая работа в соответствии с должностной инструкцией тренера-преподавателя, старшего тренера-преподавателя). Для каждого тренера-преподавателя определяется индивидуально, в зависимости от тренировочной нагрузки, установленной при тарификации; количественные значения обозначаются в расписании и в журнале учёта работы.

2.20. Содержание методической работы направлено на совершенствование умений тренера-преподавателя, приобретение и повышения уровня знаний, необходимых для

эффективной организации и проведения процесса спортивной подготовки; на качественную подготовку к проведению учебно-тренировочных занятий и других форм осуществления спортивной подготовки (учебно-тренировочные сборы, медико-восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, отбор и спортивная ориентация).

III. Режим тренировочных занятий

3.1. Учебно-тренировочный процесс в СШОР №10 осуществляется в соответствии с годовыми учебно-тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели, в соответствии с утвержденной в школе Программой.

3.2. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8 часов утра и заканчиваются не позднее 20 часов.

Для спортсменов, начиная с 16-летнего возраста, допускается окончание занятий в 21 час.

3.3. Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 6-30 часов, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

3.4. Предельные (максимальные) объемы недельной учебно-тренировочной нагрузки и продолжительность одного занятия с учетом этапов (периодов) подготовки (в астрономических часах), число занятий в неделю, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, максимальная наполняемость групп согласно Федерального стандарта по видам спорта.

3.5. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (еженедельным графиком проведения занятий по группам подготовки), утвержденным директором школы. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на год (спортивный сезон), согласованный с тренерским составом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

3.6. Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

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

3.8. Тренерам-преподавателям рекомендуется делать перерывы между тренировками, не менее 10 минут, для подготовки к следующему учебно-тренировочному занятию.

3.9. Учебно-тренировочные занятия (далее – занятия) проводятся в две смены. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах ВСМ, ССМ могут проводиться в праздничные дни.

3.10. Для работы со спортсменами высокого класса (этапы ССМ и ВСМ), со спортсменами УТЭ, входящими в составы спортивных сборных команд страны, рекомендуются организовывать индивидуальные тренировки – «поток». При этом составляется соответствующее расписание занятий в пределах рабочего времени тренера-преподавателя.

3.11. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

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

3.14. Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть сокращена, начиная с тренировочного этапа, не более чем на 25%, по распоряжению Учредителя при условии, что это не повлечёт за собой снижения качества спортивной подготовки.

3.15. 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 группы) установленной законодательством продолжительности рабочего времени в неделю.

3.16. Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом по спортивной школе. Самовольные (тренерами-преподавателями) изменения расписания не допускаются. Изменения в расписания могут вноситься в случаях:

- изменения смены учебных занятий в общеобразовательных учреждениях;
- наступления каникулярных периодов.

3.17. Учебно-тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора школы:

- в периоды объявления карантинных;
- в связи с низким температурным режимом;
- другими чрезвычайными обстоятельствами;

IV. Заключительные положения.

4.1. О нарушениях, связанных с исполнением настоящего Положения, заинтересованные лица вправе сообщить директору спортивной школы на личном приёме.

4.2. Спорные вопросы по исполнению настоящего Положения между работниками и администрацией СШОР №10 регулируются в законодательном порядке.