

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
по зимним видам спорта»

Приложение № 3
к приказу № 134
от «25» 04 2023г.

ПОЛОЖЕНИЕ
«О режиме учебно-тренировочных занятий и формах осуществления
спортивной подготовки
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
по зимним видам спорта»

Нефтеюганск
2023

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение «О режиме тренировочных занятий и формах осуществления спортивной подготовки» (далее Положение) - локальный нормативный акт МБУ ДО «СШОР по ЗВС» (далее Учреждение), регламентирующий режим учебно-тренировочных занятий обучающихся, проходящих спортивную подготовку, и формы спортивной подготовки.

1.2. Положение разработано на основании:

- Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Минтруда РФ от 24.12.2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- Постановление 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;
- Дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта: биатлон, лыжные гонки, хоккей;
- Правил внутреннего трудового распорядка Учреждения;
- Положения «О порядке зачисления, перевода, отчисления и восстановления обучающихся».

1.3. Цель настоящего Положения – упорядочение образовательного процесса в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами, обеспечение конституционных прав обучающихся на образование и здоровье сбережение, обеспечение каждому обучающемуся максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения их творческих и образовательных потребностей в занятиях спортом.

1.4. Образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта: биатлон, лыжные гонки, хоккей (далее Программы(а)) ориентированы на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а так же в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья и творческого труда обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

1.5. Учреждение реализует Программы с учетом запроса участников образовательных отношений и имеющихся в Учреждении условий.

1.6. Учебный год в Учреждении начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа, Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего учебного года, увеличивая объем в каникулярное время. В период каникул Учреждение организует разнообразную массовую работу с обучающимися, предоставляя все возможности для полноценного досуга и отдыха. Для обеспечения круглогодичных учебно-тренировочных занятий и активного отдыха обучающихся в период осенних, зимних и летних каникул на базе Учреждения организуются спортивно-оздоровительные лагеря.

Продолжительность учебного года составляет 46-ть недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения и дополнительных 6-ти недель – в условиях спортивно-оздоровительных лагерей, занятий по индивидуальным планам или заданиям тренера-преподавателя.

1.7. При выборе форм обучения по Программам учитываются возрастные особенности обучающихся. Тренерам-преподавателям предоставляется свобода в выборе форм обучения при реализации Программ.

1.8. Запрещено использование в образовательном и соревновательном процессе методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психологическому здоровью обучающихся.

1.9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

1.9.1. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «биатлон» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «биатлон» не ниже всероссийского уровня.

1.9.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Биатлон			
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1
Лыжные гонки			
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Хоккей			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10

2. Режим тренировочных занятий

2.1. Тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовыми учебно-тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели, в соответствии с утвержденными Программами.

2.2. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся и тренеров-преподавателей Учреждения, по представлению тренеров-преподавателей с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей обучающихся) и возрастных особенностей обучающихся, установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия начинаются не ранее

8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте старше 16 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

2.3. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (еженедельным графиком проведения занятий по группам подготовки), утвержденным директором Учреждения. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на учебный год.

2.4. 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 и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки первого года обучения – двух часов, второго и третьего года обучения – трех часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и 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.

2.5. Тренерам-преподавателям рекомендуется делать перерывы между учебно-тренировочными занятиями не менее 15 минут, для подготовки к следующему тренировочному занятию.

2.6. Учебно-тренировочные занятия в Учреждении проводятся в две смены и 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.

2.7. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом должны быть соблюдены 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.

2.8. Необходимые изменения расписания учебно-тренировочных занятий оформляются приказом по Учреждению. Самовольные (тренерами-преподавателями) изменения расписания не допускаются. Изменения в расписания могут вноситься в случаях:

- изменения смены учебных занятий в общеобразовательных учреждениях;

- наступления каникулярных периодов.

2.9. Учебно-тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора Учреждения:

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

2.10. Установленная Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта: биатлон, лыжные гонки, хоккей 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.

2.11. Максимальная недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть сокращена, начиная с учебно-тренировочного этапа не более чем на 25%, при условии, что это не повлечёт за собой снижения качества спортивной подготовки. Снижение нагрузки в неделю может быть обусловлено необходимостью сохранить преемственность групп тренера-преподавателя (преемственность нагрузки), в случае превышения (при определении объёма нагрузки на новый учебный год за имеющиеся у тренера группы) установленной законодательством продолжительности рабочего времени в неделю.

2.12. Учебно-тренировочная нагрузка к объёму учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объём.

Объём учебно-тренировочной нагрузки указан в таблице 2.

Таблица 2

Биатлон

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Лыжные гонки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

Хоккей

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936

3. Формы осуществления спортивной подготовки.

3.1. Спортивная подготовка в Учреждении носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы) различной направленности;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-биологические и восстановительные мероприятия, медицинский контроль;
- аттестация обучающихся (тестирование и контроль).

3.2. Структурной единицей Учреждения является учебная спортивная группа обучающихся.

3.3. Учебно-тренировочный процесс обучающихся осуществляется в разновозрастных и разновозрастных объединениях по виду спорта и уровню физической и спортивной подготовки: группа.

3.4. Обучение осуществляется в очной форме, при непосредственном посещении Учреждения.

3.5. Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

3.5.2. Индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводятся согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж.

3.5.3. Самостоятельная подготовка обучающихся по индивидуальным заданиям (планам) спортивной подготовки может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

3.6. 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. Включает в себя учебно-тренировочные занятия под руководством тренера-преподавателя и самостоятельную работу спортсменов. Самостоятельная работа спортсменов регламентируется личным тренером-преподавателем в пределах недельных объемов нагрузки, определенных Программами.

3.7. Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

3.7.1. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

3.7.2. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы ХМАО-Югры и города

Нефтеюганска, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

3.7.3. Списочный состав участников учебно-тренировочных мероприятий (сборах) оформляется приказом директора Учреждения. Распорядок дня спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), расписание учебно-тренировочных занятий разрабатываются тренерским составом. Распорядок дня, как правило, включает в себя: время учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания и иных мероприятий (воспитательного характера). Допускаются двухразовые тренировки для всех участников учебно-тренировочных мероприятий (сборов), независимо от этапов подготовки.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	18

	другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3.8. Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту)

3.8.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «биатлон»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.8.2. Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий ХМАО-Югры и г.Нефтеюганска и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.8.3. Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.8.4. Соревновательная нагрузка обучающегося определяется личным тренером-преподавателем в соответствии с планом подготовки спортсмена.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Биатлон

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	6	9	12	9
Отборочные	-	-	4	5	7	6
Основные	-	-	2	3	5	12

Лыжные гонки

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	3	6	9
Основные	-	2	6	8

Хоккей

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	3
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Игры	=	15	30	36

3.9. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися 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 тренировочного этапа.

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

3.10.1. Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

3.10.2. Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

3.10.3. Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

3.10.4. Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3.11. Аттестация обучающихся (тестирование и контроль) включает 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 спортивной подготовки.

3.11.1. Контроль является составной частью спортивной подготовки и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом.

3.11.2. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс спортивной подготовки.

3.11.3. Оценка результатов освоения Программы спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.11.4. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы приведены в таблице 5.

Таблица 5

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	протокол	основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	Протокол	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Контрольно-переводные нормативы	Протокол	Проводятся для всех этапов подготовки
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом