

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 11 г. Улан-Удэ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СШОР № 11 г. Улан-Удэ
Б.М.Д. Ванкеев
«23» _____ 20 19 г.



ПОЛОЖЕНИЕ
О РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ФОРМАХ
ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Улан-Удэ, 2019

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение «О режиме тренировочных занятий и формах осуществления спортивной подготовки» (далее Положение) - локальный акт МАУ «СШОР № 11 г. Улан-Удэ» (далее СШОР № 11), регламентирующий режим тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку в СШОР № 11, и формы спортивной подготовки.

1.2. Положение разработано на основании:

- Закона «О физической культуре и спорте»;
- Приказа Минспорта России от 16.04.2018 № 348 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и других нормативных документов, определяющих организацию спортивной подготовки;
- Устава СШОР № 11;
- Программе спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Ввиду отсутствия СанПин к устройству, содержанию и организации режима спортивной подготовки, приняты во внимание:

- САНПИН 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».

1.3. СШОР № 11 реализует Программу спортивной подготовки по виду спорта бокс в течение года, включая каникулярное время.

1.4. Тренировочный год в СШОР № 11 устанавливается с 1 сентября по 31 августа. В случае если начало тренировочного года приходится на выходной или нерабочий праздничный день, тренировочный год начинается в первый рабочий день после выходного дня.

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

подготовки по виду спорта бокс и указаны в Таблице № 1 данного Положения.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Возраст для зачисления (лет)	Недельный объем часов	Число тренировочных занятий в неделю	Количественный состав группы
НП до 1 года	10	6	4	12 - 15
НП свыше 1 года	11	9	5	12 - 15
ТЭ до 2-х лет	12	12	7	10 - 12
ТЭ свыше 2-х лет	14	18	10	10-12
Этап ССМ весь период	15	28	14	4 - 7
Этап ВСМ	17	32	14	1 - 4

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

1.7. Порядок приёма и зачисления поступающих приведен в соответствующем локальном акте от 27 мая 2019 г.

1.8. 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.

1.9. 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.

1.10. Перед выездом на различные тренировочные сборы с несовершеннолетними спортсменами проводится целевой инструктаж по технике безопасности для тренеров. Тренеры в день приезда на тренировочный сбор проводят инструктаж для спортсменов.

2. Формы осуществления спортивной подготовки и их некоторые особенности

2.1. Спортивная подготовка в СШОР № 11 носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы (мероприятия) различной направленности;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам (формам) спортивной подготовки и максимальные (предельные) объёмы на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс определены в федеральном стандарте спортивной подготовки и указаны в Программе спортивной подготовки по виду спорта бокс СШОР № 11 (далее - Программа).

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

2.4. Тренировочные сборы (далее - ТС) проводятся СШОР № 11 для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от этапов спортивной подготовки, соревнований с учетом перечня тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

Таблица № 2

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальн ой подгото вки	Трениро вочный этап (этап спортивн ой специали зации)	Этап соверше нствован ия спортивн ого мастерст ва	Этап высшег о спортив ного мастерс тва	
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей

						спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.5. Списочный состав участников тренировочных сборов оформляется приказом директора СШОР № 11.

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

2.7. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий школы. Минимальные и предельные объёмы соревновательной деятельности (планируемые показатели) указаны в ниже приведенной таблице.

Таблица № 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап	Этап совершенств	Этап высшего

			спортивной специализации)		ования спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	-	1	1	1

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

2.9. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с расписанием соревнования в соответствии с регламентом конкретного всероссийского соревнования.

2.10. Соревновательная нагрузка определяется личным тренером в соответствии с планом подготовки спортсмена.

2.11. 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 тренировочного этапа.

2.12. 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).

2.13. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Конкретное время на восстановительные мероприятия определяется

тренером в соответствии с тренировочными планами и программными требованиями.

2.14. Медицинский осмотр проходят все спортсмены школы по установленному на тренерском совете графику.

2.15. Медицинский осмотр спортсменов групп начальной подготовки и тренировочных групп 1,2,3 годов подготовки проводится в присутствии личных тренеров.

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

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

2.18. Медицинское обеспечение спортсменов СШОР № 11 осуществляется работниками ГБУЗ «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер Министерства здравоохранения Республики Бурятия».

2.19. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, контрольные тестирования по циклам тренировочного процесса, а также результаты спортивных соревнований. Тестирование проводится на всех этапах и годах подготовки.

2.22. 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 тренировочных сборах (мероприятиях) и спортивных соревнованиях.

3. Режим тренировочных занятий

3.1. Тренировочный процесс в СШОР № 11 осуществляется в соответствии с годовыми тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели, в соответствии с утвержденными в школе Программами.

3.2. Тренировочные занятия начинаются не ранее 7 часов утра и заканчиваются не позднее 20 часов. Для спортсменов, начиная с 16-летнего возраста, допускается окончание занятий в 21:00 час.

3.3. Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7:00 часов, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

3.4. Предельные (максимальные) объемы недельной тренировочной нагрузки и продолжительность одного занятия с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах), число занятий в неделю, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, максимальная наполняемость групп приведены в таблице № 1.

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

3.5. Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема тренировочной нагрузки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

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

3.7. Тренерам рекомендуется делать перерывы между тренировочными занятиями, не менее 15 минут, для подготовки к следующему тренировочному занятию.

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

3.9. Для работы со спортсменами высокого класса (этапы ССМ и ВСМ), со спортсменами ТЭ, входящими в составы спортивных сборных команд страны, Республики Бурятия рекомендуются организовывать индивидуальные тренировки. При этом составляется соответствующее расписание занятий в пределах рабочего времени тренера.

3.10. Допускается проведение 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.

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

3.12. Установленная ФССП по виду спорта бокс недельная тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от специфики видов спорта и периода подготовки, начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

3.16. Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом по спортивной школе. Самовольные изменения расписания не допускаются. Изменения в расписания могут вноситься в случаях: изменения смены учебных занятий в общеобразовательных учреждениях; наступления каникулярных периодов.

3.17. Тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора школы: в периоды объявления карантин, в связи с низким температурным режимом, другими чрезвычайными обстоятельствами.

4. Заключительные положения

4.1. О нарушениях, связанных с исполнением настоящего Положения, заинтересованные лица вправе сообщить директору СШОР № 11.

4.2. Спорные вопросы по исполнению настоящего Положения между работниками и администрацией СШОР №11 регулируются в законодательном порядке.