

**Государственное бюджетное учреждение Ростовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8 им. В.В. Понедельника»**

Утверждаю
Директор ГБУ РО «СШОР № 8»



Ю.М. Софронов

« » 201__ года

ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме тренировочных занятий и формах осуществления спортивной подготовки

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение «О режиме тренировочных занятий и формах осуществления спортивной подготовки» (далее Положение) – локальный нормативный акт ГБУ РО «СШОР №8», регламентирующий режим тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУ РО «СШОР № 8», и формы спортивной подготовки.

1.2. Положение разработано на основании:

- Закона «О физической культуре и спорте»;
- Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: гандбол, гребной спорт, лёгкая атлетика, парусный спорт, скалолазание, теннис, футбол;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 года и других нормативных документов, определяющих организацию спортивной подготовки;
- Устава спортивной школы;
- Программам спортивной подготовки по видам спорта.

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. ГБУ РО «СШОР № 8» реализует Программы спортивной подготовки по видам спорта: гандбол, гребной спорт, легкая атлетика, парусный спорт, скалолазание, теннис, футбол в течение года, включая каникулярное время.

1.4. Тренировочный год в ГБУ РО «СШОР № 8» устанавливается с 1 января по 31 декабря. 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 видам спорта: гандбол, гребной спорт, лёгкая атлетика, парусный спорт, скалолазание, теннис, футбол и указаны в *Таблице № 3*.

1.6. Возраст поступающих и лиц, проходящих спортивную подготовку (указанные в таблице 2), 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 09.08.2017.

1.8. Порядок комплектования групп и условия перевода на следующий год, этап спортивной подготовки приведен в Правилах перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки и окончания прохождения спортивной тренировки от 09.08.2017.

1.9. 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.

1.10. 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.

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

2. Формы осуществления спортивной подготовки и их некоторые особенности

2.1. Спортивная подготовка в школе 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 и по видам спорта определены в федеральных стандартах спортивной подготовки и указаны в Программах спортивной подготовки ГБУ РО «СШОР № 8» (далее – Программы).

2.3. **Работа по индивидуальным планам** проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера. Осуществляется 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** (ТС) проводятся ГБУ РО «СШОР № 8» для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от этапов спортивной подготовки, ранга предстоящих соревнований с учетом перечня тренировочных сборов – *Таблица № 1*.

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

2.6. Распорядок дня спортсменов на ТС, расписание 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.

Перечень тренировочных сборов

Таблица № 1

| N n/n | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|----------|--------------------------------|---|-------------|----|------------|---|
| | | Этап ВСМ | Этап ССМ | ТЭ | Этап НП | |

1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям

| | | | | | | |
|------|---|----|----|----|---|--|
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется Календарным планом ТС и приказами директора школы |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к др. всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальны соревнованиям субъекта РФ | 14 | 14 | 14 | - | |

2. Специальные тренировочные сборы

| | | | | | | |
|------|--|------------------------------------|----|---|---|--|
| 2.1. | Тренировочные сборы по ОФП или СФП | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | - | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | - | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

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 (каждый соревновательный день считается одним стартом):

| Гандбол | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|------------|---------------|--------------|-----|-----|
| Объем соревновательной деятельности | Начальной подготовки | | Тренировочный | | ССМ | ВСМ |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше 2х лет | | |
| Минимальное число соревнований | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| Количество игр | 16 | 22 | 25 | 28 | 36 | 36 |

| <i>Гребной спорт</i> | | | | | | |
|--|---|-------------------|----------------------|---------------------|------------|------------|
| <i>Объём соревновательной деятельности</i> | <i>Этапы и годы спортивной подготовки</i> | | | | | |
| | <i>Начальной подготовки</i> | | <i>Тренировочный</i> | | <i>ССМ</i> | <i>ВСМ</i> |
| | <i>До года</i> | <i>Свыше года</i> | <i>До двух лет</i> | <i>Свыше 2х лет</i> | | |
| Минимальное число стартов | 1 | 3 | 6 | 8 | 12 | 16 |
| Максимальное число стартов | 2 | 6 | 13 | 16 | 24 | 28 |
| <i>Легкая атлетика</i> | | | | | | |
| <i>Объём соревновательной деятельности</i> | <i>Этапы и годы спортивной подготовки</i> | | | | | |
| | <i>Начальной подготовки</i> | | <i>Тренировочный</i> | | <i>ССМ</i> | <i>ВСМ</i> |
| | <i>До года</i> | <i>Свыше года</i> | <i>До двух лет</i> | <i>Свыше 2х лет</i> | | |
| Минимальное число стартов | 5 | 8 | 14 | 18 | 21 | 24 |
| Максимальное число стартов | 9 | 12 | 23 | 30 | 40 | 40 |
| <i>Парусный спорт</i> | | | | | | |
| <i>Объём соревновательной деятельности</i> | <i>Этапы и годы спортивной подготовки</i> | | | | | |
| | <i>Начальной подготовки</i> | | <i>Тренировочный</i> | | <i>ССМ</i> | <i>ВСМ</i> |
| | <i>До года</i> | <i>Свыше года</i> | <i>До двух лет</i> | <i>Свыше 2х лет</i> | | |
| Минимальное число стартов | 1 | 3 | 6 | 8 | 12 | 16 |
| Максимальное число стартов | 2 | 6 | 13 | 16 | 24 | 28 |
| <i>Скалолазание</i> | | | | | | |
| <i>Объём соревновательной деятельности</i> | <i>Этапы и годы спортивной подготовки</i> | | | | | |
| | <i>Начальной подготовки</i> | | <i>Тренировочный</i> | | <i>ССМ</i> | <i>ВСМ</i> |
| | <i>До года</i> | <i>Свыше года</i> | <i>До двух лет</i> | <i>Свыше 2х лет</i> | | |
| Минимальное число стартов | 1 | 3 | 5 | 6 | 8 | 11 |
| Максимальное число стартов | 2 | 5 | 9 | 10 | 15 | 17 |
| <i>Теннис</i> | | | | | | |
| <i>Объём соревновательной деятельности</i> | <i>Этапы и годы спортивной подготовки</i> | | | | | |
| | <i>Начальной подготовки</i> | | <i>Тренировочный</i> | | <i>ССМ</i> | <i>ВСМ</i> |

| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше 2х лет | | |
|-------------------------------------|---|------------|---------------|--------------|-----|-----|
| число соревнований | - | 4 | 9 | 13 | 15 | 18 |
| <i>Футбол</i> | | | | | | |
| Объем соревновательной деятельности | <i>Этапы и годы спортивной подготовки</i> | | | | | |
| | Начальной подготовки | | Тренировочный | | ССМ | ВСМ |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше 2х лет | | |
| Максимальное число соревнований | 2 | 2 | 4 | 6 | 5 | 5 |
| Количество игр | 22 | 22 | 28 | 28 | 32 | 32 |

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. Как правило, внутри школьные - 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.

2.10. 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. Врач 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.

2.17. Врач и (или) личный тренер доводят до сведения родителей (законных представителей) спортсменов информацию о выявленных противопоказаниях и рекомендациях об обследовании (в день обнаружения противопоказаний).

2.18. В случаях травм спортсменов, обнаружения признаков заболеваний (во время процесса спортивной подготовки) личный тренер незамедлительно сообщает об этом врачу и

администрации школы, родителям (законным представителям) спортсмена. Действия производятся в соответствии с Инструкциями по охране труда и обеспечения безопасности спортсменов.

2.19. Медицинская деятельность ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения, относящимся к спортивной деятельности.

2.20. Медицинское обеспечение спортсменов ГБУ РО «СШОР № 8» осуществляется врачом школы и (или) работниками ГБУ РО «ЛРЦ № 1». Школа использует медицинский кабинет, в соответствии с медицинской лицензией.

2.21. **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. Проводится тестирование 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.

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

2.24. Содержание методической работы направлено на совершенствование умений тренера, приобретение и повышения уровня знаний, необходимых для эффективной организации и проведения процесса спортивной подготовки; на качественную подготовку к проведению тренировочных занятий и других форм осуществления спортивной подготовки (тренировочные сборы, медико-восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, отбор и спортивная ориентация). По этапам спортивной подготовки содержание методической работы тренера определено в *Таблице № 2*.

Методическая (организационно-методическая) работа тренера
Этап начальной подготовки - НП

| | Содержание методической работы | Распределение по месяцам | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Календарно-тематическое планирование по реализации Программы НП | | | | | | | | | | | | * |
| 2 | Составление расписания занятий | * | | | | | | | | | | | |
| 3 | Контроль отсутствия медицинских противопоказаний для занятий у поступающих в ГПП | * | * | | | * | | | | * | | | |
| 4 | Организация мероприятий для зачисления поступающих, перевода занимающихся | * | * | | | | | | | | | * | |
| 5 | Собеседования с поступающими для оценки мотивации и психологического настроя поступающих | * | | | | | | | | | | | * |
| 6 | Консультирование занимающихся и их родителей относительно порядка зачисления и тренировочного процесса на ЭНП | * | * | | | | | | | * | | | * |
| 7 | Подготовки к тренировочным занятиям, обеспечение мер безопасности | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 8 | Обслуживание инвентаря | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 9 | Самообразование (изучение нормативных документов, в т.ч. локальных актов школы, совершенствование владением информационными технологиями, работы с персональным компьютером, с электронной почтой, текстовыми редакторами, электронными таблицами и браузерами) | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 10 | Повышение квалификации (курсы) – по плану ПК | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Разработка методических докладов, рекомендаций по совершенствованию спортивной деятельности (по плану школы, плану аттестации) | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Участие в заседаниях тренерского совета (по плану школы) | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 13 | Участие в конкурсах профессионального мастерства (по плану школы) | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Учет и анализ работы, обобщение результатов работы (открытые ТЗ, публикации, выступления) в том числе с использованием электронных форм | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 15 | Оценка эффективности подготовки занимающихся | | | * | | * | | | * | | | | * |
| 16 | Внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся (при необходимости) | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Оформление и ведение рабочей документации, составление планов (планы антидопинговых мероприятий; календарный план соревнований, комплексы упражнений, тренировочные задания, журнал учёта работы, и другие) | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 18 | Проведение воспитательных мероприятий, мероприятий патриотического характера | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |

Методическая (организационно-методическая) работа тренера
Тренировочный этап – этап спортивной специализации - ТЭ

| | Содержание методической работы | Распределение по месяцам | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | |
| 1 | Календарно-тематическое планирование по реализации Программы на ТЭ | * | | | | | | | | | | | | * |
| 2 | Составление расписания занятий | * | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Контроль отсутствия медицинских противопоказаний для занятий | * | * | | | | * | | | | | | | |
| 4 | Организация мероприятий по переводу спортсменов на следующий год подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Решение вопросов отбора спортсменов в спортивные команды | | | * | | | | | | | | | | * |
| 6 | Консультирование занимающихся и их родителей относительно порядка занятий и тренировочного процесса на ТЭ | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 7 | Подготовки к тренировочным занятиям, обеспечение мер безопасности | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 8 | Обслуживание инвентаря | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 9 | Самообразование (изучение нормативных документов, в т.ч. локальных актов школы, совершенствование владением информационными технологиями, работы с персональным компьютером, с электронной почтой, текстовыми редакторами, электронными таблицами и браузерами) | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 10 | Повышение квалификации (по плану ПК) | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Участие в конкурсах профессионального мастерства (по плану школы) | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Участие в заседаниях тренерского совета (по плану школы) | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 13 | Учет, анализ, обобщение результатов работы (открытые занятия, публикации, выступления), в том числе с использованием электронных форм | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 14 | Разработка методических докладов, рекомендаций по совершенствованию спортивной деятельности (по плану школы, плану аттестации) | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Оценка эффективности подготовки занимающихся | | | * | | | * | | | * | | | | * |
| 16 | Внесение корректив в дальнейшую подготовку спортсменов (при необходимости) | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Организация участия занимающихся в спортивных соревнованиях (по Календарю) | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 18 | Мероприятия по повышению спортивной мотивации и воли к победе участников спортивных соревнований | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 19 | Выполнение со спортсменами анализа соревновательной деятельности путем изучения кино- и видеоматериалов, специальной литературы | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 20 | Оформление и ведение рабочей документации, составление планов (планы применения восстановительных средств; антидопинговых мероприятий; инструкторской и судейской практики; календарный план соревнований, комплексы упражнений, тренировочные задания, журнал учёта работы, оформление спортивных разрядов и др) | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 21 | Проведение воспитательных мероприятий, мероприятий патриотического характера | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |

Методическая (организационно-методическая) работа тренера
 Этап совершенствования спортивного мастерства - ССМ

| | Содержание методической работы | Распределение по месяцам | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | |
| 1 | Календарно-тематическое планирование по реализации Программы на этапе ССМ | * | | | | | | | | | | | | * |
| 2 | Разработка и оформление индивидуальных планов спортивной подготовки | * | | | | | | | | | | | | * |
| 3 | Составление расписания занятий | * | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Организация мероприятий по переводу спортсменов на следующий год подготовки | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 5 | Организация участия спортсменов в спортивных соревнованиях | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 6 | Выполнение со спортсменами анализа соревновательной деятельности путем изучения кино- и видеоматериалов, специальной литературы | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 7 | Учет, анализ, обобщение результатов работы, выявление проблем в организации спортивной работы и определение способов их решения | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 8 | Оценка эффективности подготовки спортсменов | | | * | | | * | | | * | | | * | * |
| 9 | Внесение корректив в дальнейшую подготовку спортсменов (при необходимости) | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Мероприятия со спортсменами по повышению спортивной мотивации и воли к победе | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 11 | Решение вопросов отбора и зачисления спортсменов в спортивные команды | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Контроль прохождения спортсменами медицинских осмотров, обеспечение выполнения рекомендаций медицинских работников, контроль отсутствия противопоказаний | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 13 | Контроль исполнения спортсменами антидопинговых правил и процедур допконтроля | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 14 | Консультирование спортсменов и их родителей относительно порядка, условий занятий и тренировочного процесса на этапе ССМ | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 15 | Подготовки к тренировочным занятиям, обеспечение мер безопасности | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 16 | Обслуживание инвентаря | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 17 | Самообразование (изучение нормативных документов, совершенствование владением информационными технологиями, работы с персональным компьютером) | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 18 | Повышение квалификации (курсы ПК – по плану), изучение и внедрение новейших методик подготовки спортсменов | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Участие в заседаниях тренерского совета (по плану школы) | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 20 | Участие в конкурсах профессионального мастерства (по плану школы) | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Разработка методических докладов, рекомендаций по совершенствованию спортивной деятельности (по плану школы, плану аттестации) | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Оформление и ведение рабочей документации, составление планов (планы применения восстановительных средств; антидопинговых мероприятий; инструкторской и судейской практики; календарный план соревнований, комплексы упражнений, тренировочные задания, журнал учёта работы, оформление спортивных разрядов и др) | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |

Методическая (организационно-методическая) работа тренера
Этап высшего спортивного мастерства - ВСМ

| | Содержание методической работы | Распределение по месяцам | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | |
| 1 | Календарно-тематическое планирование по реализации Программы на этапе ВСМ | * | | | | | | | | | | | | * |
| 2 | Составление расписания занятий | * | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Разработка и оформление индивидуальных планов спортивной подготовки | * | * | | | | | | | | | | | * |
| 4 | Организация участия спортсменов в спортивных соревнованиях. Обеспечение психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований. Определять справедливость судейства. Применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе. | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 5 | Учет, анализ, обобщение результатов работы, выявление проблем в организации спортивной работы и определение способов их решения | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 6 | Оценка эффективности подготовки спортсменов с использованием современных информационных и компьютерных технологий | | | * | | | * | | | * | | | | * |
| 7 | Выполнение со спортсменами анализа их соревновательной практики, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 8 | Внесение корректив в дальнейшую подготовку спортсменов (при необходимости) | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Мероприятия по поддержанию у спортсменов высокого уровня спортивной мотивации | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 10 | Решение вопросов методически обоснованного отбора и зачисления спортсменов в спортивные команды | * | | | | | | | | | | | | * |
| 11 | Контроль прохождения спортсменами медицинских осмотров, обеспечение выполнения рекомендаций медицинских работников, контроль отсутствия противопоказаний | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 12 | Контроль исполнения спортсменами антидопинговых правил и процедур допинг-контроля | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 13 | Подготовки к тренировочным занятиям, обеспечение мер безопасности | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 14 | Обслуживание инвентаря | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 15 | Самообразование (изучение нормативных документов, совершенствование владением информационными технологиями, работы с персональным компьютером) | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 16 | Повышение квалификации (курсы ПК – по плану школы), изучение и внедрение новейших методик подготовки спортсменов | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Разработка методических докладов, рекомендаций по совершенствованию спортивной деятельности, предложений по развитию системы подготовки спортивного резерва | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Участие в заседаниях тренерского совета (по плану школы) | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 19 | Участие в конкурсах профессионального мастерства (по плану школы) | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Оформление и ведение рабочей документации, составление планов (планы применения воспитательных средств; антидопинговых мероприятий; календарный план соревнований, тренировочные задания, журнал учёта работы, и др) | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |

3. Режим тренировочных занятий

3.1. Тренировочный процесс в ГБУ РО «СШОР № 8» 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 8 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 7:30 часов или ранее, 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 № 3*.

Таблица № 3

| Гандбол | | | | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--|-------------------|------------------------------|--------------------|
| Этап, год спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Недельный объём - часов в неделю | Максимальная продолжительность одного занятия - ТЗ | Число ТЗ в неделю | Количественный состав группы | |
| | | | | | минимальный - чел | максимальный - чел |
| НП-1 | 9 | 6 | 2 | 3 | 12 | 25 |
| НП-2 | 10 | 9 | 2 | 4 | 10 | 20 |
| НП-3 | 11 | 9 | 2 | 4 | 10 | 20 |
| ТЭ-1 | 10 | 12 | 2 | 6 | 8 | 14 |
| ТЭ-2 | 11 | 12 | 2 | 6 | 8 | 14 |
| ТЭ-3 | 12 | 18 | 3 | 6 | 8 | 12 |
| ТЭ-4 | 13 | 18 | 3 | 6 | 8 | 12 |
| ТЭ-5 | 14 | 18 | 3 | 6 | 8 | 12 |
| Этап ССМ весь период | 14 | 20 | 4 | 12 | 2 | 10 |
| Этап ВСМ весь период | 15 | 32 | 4 | 12 | 1 | 8 |
| Гребной спорт | | | | | | |
| Этап, год спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Недельный объём - часов в неделю | Максимальная продолжительность одного занятия - ТЗ | Число ТЗ в неделю | Количественный состав группы | |
| | | | | | минимальный чел | максимальный чел |
| НП-1 | 10 | 6 | 2 | 3 | 10 | 25 |
| НП-2 | 11 | 8 | 2 | 4 | 10 | 20 |
| ТЭ-1 | 12 | 12 | 2 | 6 | 8 | 14 |
| ТЭ-2 | 13 | 12 | 2 | 6 | 8 | 14 |
| ТЭ-3 | 14 | 18 | 3 | 6 | 8 | 12 |
| ТЭ-4 | 15 | 18 | 3 | 6 | 8 | 12 |
| ТЭ-5 | 16 | 18 | 3 | 6 | 8 | 12 |
| Этап ССМ весь период | 16 | 28 | 4 | 12 | 3 | 10 |
| Этап ВСМ весь период | 17 | 32 | 4 | 12 | 1 | 8 |
| Легкая атлетика | | | | | | |
| Этап, год спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Недельный объём - часов в неделю | Максимальная продолжительность одного занятия - ТЗ | Число ТЗ в неделю | Количественный состав группы | |
| | | | | | минимальный чел | максимальный чел |
| НП-1 | 9 | 6 | 2 | 3 | 10 | 25 |
| НП-2 | 10 | 6 | 2 | 3 | 10 | 20 |
| НП-3 | 11 | 6 | 2 | 3 | 10 | 20 |

| ТЭ-1 | 12 | 9 | 2 | 4 | 8 | 14 |
|---------------------------------------|---|---|--|----------------------|---------------------------------|---------------------|
| ТЭ-2 | 13 | 9 | 2 | 4 | 8 | 14 |
| ТЭ-3 | 14 | 16 | 3 | 6 | 8 | 12 |
| ТЭ-4 | 15 | 16 | 3 | 6 | 8 | 12 |
| ТЭ-5 | 16 | 16 | 3 | 6 | 8 | 12 |
| Этап ССМ весь период | 17 | 24 | 4 | 9 | 2 | 10 |
| Этап ВСМ весь период | 18 | 32 | 4 | 9 | 1 | 8 |
| <i>Парусный спорт</i> | | | | | | |
| Этап, год спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Недельный объём - часов в неделю | Максимальная продолжительн ость одного занятия - ТЗ | Число ТЗ в неделю | Количественный состав группы | |
| | | | | | минимальный чел | максимальный чел |
| НП-1 | 9 | 6 | 2 | 3 | 12 | 25 |
| НП-2 | 10 | 8 | 2 | 4 | 10 | 20 |
| ТЭ-1 | 11 | 9 | 2 | 6 | 8 | 14 |
| ТЭ-2 | 12 | 9 | 2 | 6 | 8 | 14 |
| ТЭ-3 | 13 | 16 | 3 | 6 | 8 | 12 |
| ТЭ-4 | 14 | 16 | 3 | 6 | 8 | 12 |
| Этап ССМ весь период | 14 | 28 | 4 | 12 | 4 | 10 |
| Этап ВСМ весь период | 14 | 32 | 4 | 12 | 1 | 8 |
| <i>Скалолазание</i> | | | | | | |
| Этап, год спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Недельный объём - часов в неделю | Максимальная продолжительн ость одного занятия - ТЗ | Число ТЗ в неделю | Количественный состав группы | |
| | | | | | минимальный чел | максимальный чел |
| НП-1 | 10 | 6 | 2 | 3 | 10 | 25 |
| НП-2 | 10 | 9 | 2 | 4 | 8 | 20 |
| ТЭ-1 | 10 | 12 | 2 | 6 | 5 | 14 |
| ТЭ-2 | 11 | 12 | 2 | 6 | 5 | 14 |
| ТЭ-3 | 12 | 18 | 3 | 9 | 5 | 12 |
| ТЭ-4 | 13 | 18 | 3 | 9 | 5 | 12 |
| ТЭ-5 | 14 | 18 | 3 | 9 | 5 | 12 |
| Этап ССМ весь период | 14 | 24 | 4 | 9 | 1 | 10 |
| Этап ВСМ весь период | 16 | 32 | 4 | 9 | 1 | 8 |
| <i>Теннис</i> | | | | | | |
| Этап, год спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Недельный объём - часов в неделю | Максимальная продолжительн ость одного занятия - ТЗ | Число ТЗ в неделю | Количественный состав группы | |
| | | | | | минимальный чел | максимальный чел |
| НП-1 | 7 | 6 | 2 | 3 | 10 | 25 |
| НП-2 | 8 | 9 | 2 | 4 | 8 | 20 |
| НП-3 | 9 | 9 | 2 | 4 | | |
| ТЭ-1 | 9 | 12 | 2 | 6 | 6 | 14 |
| ТЭ-2 | 10 | 12 | 2 | 6 | 6 | 14 |
| ТЭ-3 | 11 | 16 | 3 | 9 | 6 | 12 |
| ТЭ-4 | 12 | 16 | 3 | 9 | 6 | 12 |
| ТЭ-5 | 13 | 16 | 3 | 9 | | |
| Этап ССМ весь период | 14 | 24 | 4 | 12 | 2 | 10 |
| Этап ВСМ весь период | 15 | 32 | 4 | 16 | 1 | 8 |
| <i>Футбол</i> | | | | | | |
| Этап, год спортивной | Минимальный возраст | Недельный объём - | Максимальная продолжительн | Число ТЗ в неделю | Количественный состав группы | |

| подготовки | для зачисления | часов в неделю | ость одного занятия - ТЗ | | минимальный чел | максимальный чел |
|-------------------------|----------------|----------------|--------------------------|---|-----------------|------------------|
| НП-1 | 8 | 6 | 2 | 4 | 14 | 25 |
| НП-2 | 9 | 7 | 2 | 4 | 14 | 20 |
| НП-3 | 10 | 7 | 2 | 4 | 14 | |
| ТЭ-1 | 10 | 9 | 3 | 5 | 12 | 14 |
| ТЭ-2 | 11 | 9 | 3 | 5 | 12 | 14 |
| ТЭ-3 | 12 | 12 | 3 | 5 | 12 | 12 |
| ТЭ-4 | 13 | 12 | 3 | 5 | 12 | 12 |
| ТЭ-5 | 14 | 12 | 3 | 5 | 12 | |
| Этап ССМ весь период | 13 | 14 | 4 | 7 | 2-6 | 10 |
| Этап ВСМ весь период | 14 | 14-16 | 4 | 7 | 1-4 | 8 |

Обозначения и сокращения:

НП – этап начальной подготовки (цифры обозначают год подготовки)

ТЭ – тренировочный этап (цифры обозначают год подготовки)

ССМ – совершенствование спортивного мастерства

ВСМ – высшего спортивного мастерства

ТЗ – тренировочные занятия

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 (тренировок) 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 академических часов.

3.7. Тренерам рекомендуется делать перерывы между тренировками, 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, включая 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, Ростовской области рекомендуются организовывать индивидуальные тренировки – «поток». 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. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек.

3.12. Установленная ФССП по видам спорта: гандбол, гребной спорт, легкая атлетика, парусный спорт, скалолазание, теннис, футбол недельная тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от специфики видов спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

3.14. Максимальная недельная тренировочная нагрузка может быть сокращена, начиная с тренировочного этапа, не более чем на 25%, в случаях недостаточного финансирования на услуги по аренде спортивных сооружений и (или) значительного повышения расценок за эти услуги 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 (преемственность нагрузки), в случае превышения (при определении объёма 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) изменения расписания не допускаются. Изменения в расписания могут вноситься в случаях:

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

3.16. Тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора школы:

в периоды объявления карантинных;
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 спортивной школы на личном приёме.

4.2. Спорные вопросы по исполнению настоящего Положения между работниками и администрацией ГБУ РО «СШОР №8» регулируются в законодательном порядке.

4.3. Положение о режиме тренировочных занятий и формах спортивной подготовки разработано во исполнение приказа директора взамен Положения о режиме занятий занимающихся ГБУ ДО «СДЮСШОР № 8», утратившего силу с 01.01.2018 года.

Рассмотрено на заседании тренерского совета от «___» _____ 2017 года.