

«УТВЕРЖДЕН»

Приказом МБУ ДО СШ «Полёт» АГО
от « 14 » июля 2023 г. № 312

ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме занятий обучающихся

I. Общие положения

1.1 Настоящее Положение о внутреннем распорядке обучающихся (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 (ред. от 07.07.2022) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Уставом МБУ ДО СШ АГО «Полёт» (далее Учреждение).

1.2. Настоящее Положение регулируют режим организации учебно-тренировочной деятельности спортивной школы.

1.3. Обучающимся является лицо, зачисленное приказом директора Учреждения, в соответствии с Положениями о приеме на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

II. Режим учебно-тренировочной деятельности

2.1. Образовательный процесс начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря.

2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп устанавливается, согласно федеральных стандартов по видам спорта.

2.3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

2.4. Учебно-тренировочный процесс в организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период

самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), и утверждается директором Учреждения.

2.5. Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

2.6. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.7. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

2.8. Обучающиеся должны приходить на учебно-тренировочное занятие не позднее чем за 10 минут до его начала.

2.9. Учебно-тренировочные занятия осуществляются в режиме шестидневной рабочей недели от 3 до 6 раз в неделю, включая каникулы, согласно расписания учебно-тренировочных занятий и федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет окончание занятий допускается в 21.00 часов.

2.10. Расписание учебно-тренировочных занятий – еженедельный график проведения занятий по группам составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учётом обучения в образовательных учреждениях и утверждается директором Учреждения.

III. Формы осуществления спортивной подготовки

3.1. Для обеспечения круглогодичной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления), образовательный процесс ведется по формам: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, учебно-тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, система спортивного отбора и спортивной ориентации.

3.2. Учебно-тренировочные сборы, являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства.

3.3. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Приморского края, календарного плана МБУ ДО СШ «Полёт» АГО.

3.4. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

3.5. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы).

3.6. Медицинский осмотр проходят все спортсмены спортивной школы по установленному графику.

3.7. Тестирование и контроль включает в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

3.8. 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 занятиях спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

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