Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва»

(ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»)

ОТКНИЧП	УТВЕРЖДЕНО:
на заседании Педагогического совета	No 65-UN
Протокол от « <u>M</u> » <u>V</u> 9 <u>№</u> <u>d</u>	А.В. Пронин

ПОЛОЖЕНИЕ

О РЕЖИМЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ФОРМАХ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва»

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение о режиме учебно-тренировочных занятий и формах осуществления спортивной подготовки в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва» (далее Положение) локальный нормативный акт ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР», регламентирующий режим учебнотренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР» (далее Учреждение), и формы спортивной подготовки.
- 1.2. Положение разработано на основании:
- Устава Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва;
- Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее Федеральные стандарты);
- Дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта (далее Программы).
- 1.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки; наполняемость групп; минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки; максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки определены в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.
- 1.4. Положение определяет организацию учебно-тренировочного процесса в Учреждении и регламентирует режим занятий обучающихся.

2. Цели и задачи

- 2.1. Упорядочение учебно-тренировочного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами.
- 2.2. Обеспечение конституционных прав обучающихся на участие в учебнотренировочном процессе и здоровьесбережение.

3. Формы осуществления спортивной подготовки

- 3.1. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.
- 3.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам (формам) спортивной подготовки и максимальные (предельные) объёмы на этапах спортивной подготовки и по видам спорта определены в Федеральных стандартах и указаны в Программах.

4. Режим учебно-тренировочных занятий

- 4.1. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября.
- 4.2. Учреждение реализует Программы в течение всего года, включая каникулярное время.

- 4.3. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовыми учебными планами, рассчитанными на 52 недели, Федеральными стандартами и Программами.
- 4.4. Продолжительность учебно-тренировочной недели 6 дней.
- 4.5. 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 21:00 час.
- 4.6. Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7:30 или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.
- 4.7. Максимальные объемы недельной учебно-тренировочной минимальный возраст ДЛЯ зачисления на этапы подготовки, минимальная наполняемость групп по видам спорта определяются Федеральными стандартами и Программами.
- 4.8. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором школы. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, согласованный с тренерско-преподавательским составом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.
- 4.9. Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма учебно-тренировочной нагрузки. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.
- 4.10. Число занятий в день в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяются тренером-преподавателем соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. При проведении учебно-тренировочного ОДНОГО занятия один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.
- 4.11. Учебно-тренировочные 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.
- 4.12. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать перечисленные ниже условия:
- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.
- 4.13 Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом по Учреждению. Самовольные изменения расписания тренерами-преподавателями не допускаются. Изменения в расписания могут вноситься в случаях:
- изменения смены учебных занятий в общеобразовательных учреждениях;
- наступления каникулярных периодов.
- 4.14. Учебно-тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора школы:
- в периоды объявления карантинов;

- в связи с низким/высоким температурным режимом;
- другими чрезвычайными обстоятельствами.

5. Заключительные положения

- 5.1. Положение о режиме учебно-тренировочных занятий и формах осуществления спортивной подготовки разработано Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва».
- 5.2. Документация:
- журнал учета групповых занятий (посещение обучающихся учебно-тренировочных занятий фиксируется в журнале);
- документация по планированию и контролю учебно-тренировочной работы.