

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Липецкой области
«Областная комплексная спортивная школа олимпийского
резерва»
(ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»)**

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета

Протокол от «24» 04 № 2

УТВЕРЖДЕНО:



Приказ от «26» 04 № 68-02

Директора ГБУ ДО ЛО «ОК СШОР»

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»**

г. Липецк

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 учебно-тренировочных 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 учебно-тренировочном 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 нагрузки, 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 объема учебно-тренировочной нагрузки. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

4.10. Число занятий в день в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяются тренером-преподавателем в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в 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 все 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 карантинных;

- 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.