



Автономное учреждение
дополнительного образования Республики Бурятия
«Республиканская спортивная школа плавания»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета,
Протокол № 10
« 26 » 06 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АУ ДО РБ «РСШП»
Захаров А.К. Захаров
№ 52 от 26.06. 2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме учебно-тренировочных занятий обучающихся

г. Улан-Удэ

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме учебно-тренировочных занятий обучающихся (далее - Положение) – локальный нормативный акт автономного учреждения дополнительного образования Республики Бурятия «Республиканская спортивная школа плавания» (далее – АУ ДО РБ «РСШП»), регламентирующий режим учебно-тренировочных занятий лиц, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки в АУ ДО РБ «РСШП».

1.2. Положение разработано на основании:

- Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-Н;
- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1004 (далее – ФССП по виду спорта «плавание»);
- Дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание» в АУ ДО РБ «РСШП» (далее - Программа);
- Устава АУ ДО РБ «РСШП»;

АУ ДО РБ «РСШП» реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в течение спортивного сезона (года), включая каникулярное время.

1.3. Спортивный сезон в АУ ДО РБ «РСШП» устанавливается с 1 января по 31 декабря. При совпадении 1 января и выходного дня (воскресенья), спортивный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

1.4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки определены в соответствии с требованием ФССП по виду спорта «плавание».

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

1.6. Порядок приёма и зачисления поступающих, отчисления, восстановления, временного отстранения лиц, проходящих спортивную подготовку, приведен в соответствующих положениях АУ ДО РБ «РСШП».

1.7. 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.

1.8. Все выходы с лицами, проходящими спортивную подготовку, за пределами АУ ДО РБ «РСШП», выезды на спортивные соревнования и иные

мероприятия организуются и проводятся после издания соответствующего приказа директора АУ ДО РБ «РСШП».

1.9. Перед выездом на различные учебно-тренировочные мероприятия с несовершеннолетними спортсменами проводится целевой инструктаж по технике безопасности (по охране труда – ИОТ) для тренеров-преподавателей. Тренеры-преподаватели в день приезда на учебно-тренировочные мероприятия проводят инструктаж для спортсменов (ИОТ для обучающихся).

2. Формы осуществления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и их некоторые особенности

2.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

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

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам (формам) спортивной подготовки и максимальные (предельные) объёмы на этапах спортивной подготовки определены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и указаны в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание» АУ ДО РБ «РСШП» (далее – Программа).

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

2.4. *Учебно-тренировочные мероприятия* (далее - УТМ) проводятся АУ ДО РБ «РСШП» для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от этапов спортивной подготовки,

ранга предстоящих соревнований с учетом перечня УТМ. (перечень учебно-тренировочных мероприятий указан в Таблице №1)

2.5. Списочный состав участников учебно-тренировочных мероприятий оформляется приказом директора АУ ДО РБ «РСШП».

2.6. Распорядок дня спортсменов на УТМ, расписание учебно-тренировочных занятий разрабатываются педагогическим составом. Распорядок дня, как правило, включает в себя: время учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания и иных мероприятий (воспитательного характера). Допускаются двухразовые учебно-тренировочные занятия для всех участников УТМ, независимо от этапов спортивной подготовки.

Таблица № 1

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
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 учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	По общей физической или	-	14	18	18

	специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные	-	-	До 14 дней	
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	В каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 УТМ в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.7. *Участие в спортивных соревнованиях* осуществляется в соответствии с Планом физкультурных, спортивных мероприятий АУ ДО РБ «РСШП». Минимальные и предельные объёмы соревновательной деятельности (планируемые показатели) указаны в ниже приведенной таблице (каждый соревновательный день считается одним стартом):

Объем соревновательной деятельности	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Минимальное число стартов	-	-	2	4	4	4
Максимальное число стартов	1	4	8	12	14	14

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 республиканские (в городе) – два дня, республиканские 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 на каждый конкретный старт определяется личным тренером-преподавателем 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 учебно-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 учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между учебно-тренировочными занятиями. Конкретное время на восстановительные учебно-тренировочные мероприятия определяется тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочными планами и программными требованиями.

2.14. Осуществлять медицинское обследование, обучающихся АУ ДО РБ «РСШП» по установленному на педагогическом совете графику.

2.15. Медицинский осмотр спортсменов групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до трех и свыше трех лет подготовки проводится в присутствии личных тренеров-преподавателей.

2.16. Инструктор-методист 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 АУ ДО РБ «РСШП» до момента предоставления справки из медицинского учреждения о разрешении продолжить учебно-тренировочные занятия.

2.17. Личный тренер-преподаватель доводит 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-

преподаватель незамедлительно сообщает об этом заместителю директора АУ ДО РБ «РСШП», родителям (законным представителям) спортсмена. Действия производятся в соответствии с Инструкциями по охране труда и обеспечения безопасности спортсменов.

2.19. Медицинское обеспечение спортсменов АУ ДО РБ «РСШП» осуществляется работниками Государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер Министерства здравоохранения Республики Бурятия».

2.20 *Тестирование и контроль* включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, контрольные тестирования по циклам учебно-тренировочного процесса, а также результаты соревновательной деятельности. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки.

2.21. *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 учебно-тренировочные занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочные мероприятия и спортивных соревнованиях.

2.22. Методическая работа тренера-преподавателя (определяется в астрономических часах) занимает оставшуюся часть времени от учебно-тренировочного процесса (другая работа в соответствии с должностной инструкцией тренера-преподавателя, старшего тренера-преподавателя). Для каждого тренера-преподавателя определяется индивидуально, в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки, установленной при тарификации; количественные значения обозначаются в расписании и в журнале учёта работы.

2.22. Содержание методической работы направлено на совершенствование умений тренера-преподавателя, приобретение и повышения уровня знаний, необходимых для эффективной организации и проведения процесса спортивной подготовки; на качественную подготовку к проведению учебно-тренировочных занятий и других форм осуществления спортивной подготовки (учебно-тренировочные мероприятия, медико-восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, отбор и спортивная ориентация).

3. Режим учебно-тренировочных занятий

3.1. Учебно-тренировочный процесс в АУ ДО РБ «РСШП» осуществляется в соответствии с годовыми учебно-тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели, в соответствии с утвержденной в АУ ДО РБ «РСШП» Программой.

3.2. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов для обучающихся 7-10 лет;

Для спортсменов, начиная с 10-летнего возраста, допускается окончание занятий в 21:00 час.

3.3. Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние учебно-тренировочные занятия могут начинаться с 7:30 часов или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

3.4. Предельные (максимальные) объемы недельной учебно-тренировочной нагрузки и продолжительность одного учебно-тренировочного занятия с учетом этапов (периодов) подготовки (в астрономических часах), число занятий в неделю, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, максимальная наполняемость групп приведены в *таблице № 2*.

Таблица № 2

Этап, год спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Недельный объём (часов в неделю)	Максимальная продолжительность одного УТЗ	Число УТЗ в неделю	Количественный состав (минимальный – чел)
НП до года	7	4,5-6	2	3	15
НП свыше года	7	6-9	2	4	15
УТЭ до трех лет	9	12-14	2	6	12
УТЭ свыше трех лет	9	16-18	2	7	12
Этап ССМ	12	20-28	4	12-14	7
Этап ВСМ	14	24-32	4	12-14	4

Обозначения и сокращения:

НП – этап начальной подготовки;

УТЭ – учебно-тренировочный этап;

ССМ – совершенствование спортивного мастерства;

ВСМ – высшего спортивного мастерства;

УТЗ – учебно-тренировочные занятия.

3.5. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, утвержденным директором АУ ДО РБ «РСШП». В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на год (спортивный сезон), согласованный с педагогическим составом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

3.7. 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 учебно-тренировочных занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

3.8. Тренерам-преподавателям рекомендуется делать перерывы между учебно-тренировочными занятиями, не менее 15 минут, для подготовки к следующему учебно-тренировочному занятию.

3.9. Учебно-тренировочные занятия проводятся в две смены. Учебно-тренировочные занятия проходят с понедельника по субботу. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки учебно-тренировочные занятия на этапах ВСМ, ССМ могут проводиться в праздничные дни.

3.10. Для работы со спортсменами высокого класса (этапы ССМ и ВСМ), со спортсменами учебно-тренировочного этапа, входящими в составы спортивных сборных команд страны, рекомендуются организовывать индивидуальные учебно-тренировочные занятия – «поток». При этом составляется соответствующее расписание учебно-тренировочных занятий в пределах рабочего времени тренера-преподавателя.

3.11. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

3.12. Установленная ФССП по виду «плавание» недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от специфики вида спорта «плавание» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

3.13. Снижение нагрузки в неделю может быть обусловлено и необходимостью сохранить преемственность групп тренера-преподавателя (преемственность нагрузки), в случае превышения (при определении объёма нагрузки на новый спортивный год за имеющиеся у тренера-преподавателя группы) установленной законодательством продолжительности рабочего времени в неделю.

3.14. Необходимые изменения расписания учебно-тренировочных занятий оформляются приказом АУ ДО РБ «РСШП». Самовольные (тренерами-преподавателями) изменения расписания не допускаются. Изменения в расписания могут вноситься в случаях:

- изменения смены учебно-тренировочных занятий в АУ ДО РБ «РСШП»;
- наступления каникулярных периодов.

3.15. Учебно-тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора АУ ДО РБ «РСШП»:

- 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 АУ ДО РБ «РСШП» на личном приёме.

4.2. Спорные вопросы по исполнению настоящего Положения между работниками и административно-управленческим персоналом АУ ДО РБ «РСШП» регулируются в законодательном порядке.