

Государственное бюджетное учреждение  
Дополнительное образование  
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПО БОКСУ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.В.Едисултанов

Дата

## ПОЛОЖЕНИЕ

№ \_\_\_\_\_

г. Аргун

о режиме учебно-тренировочных занятий  
обучающихся и формах осуществления  
спортивной подготовки

### Общие положения

1. Настоящее Положение регламентирует режим занятий и формах осуществления спортивной подготовки, обучающихся по дополнительным образовательным программам в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва по боксу» (далее – учреждение).

При установлении требований к режиму занятий обучающихся учреждение руководствуется Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (действующая редакция); Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция); Письмо министра спорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ», постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» и от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21», а также иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

2. Учебно-тренировочный год в учреждении начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря в соответствии с учебно-тренировочным планом и календарным учебным графиком соответствующей дополнительной образовательной программы.

3. Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение всего календарного года.

4. Продолжительность Учебно-тренировочного года при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки с начального этапа спортивной подготовки по этап совершенствования спортивного мастерства составляет 52 недели.

5. Продолжительность Учебно-тренировочного года при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта в течение всего периода обучения в спортивно-оздоровительных группах составляет 36 недель.

6. Учебно-тренировочные занятия должны вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения 2 непрерывности учебно-тренировочного процесса).

7. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.
8. Максимальные объемы недельной учебно-тренировочной нагрузки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, минимальная наполняемость групп при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяются федеральными программами спортивной подготовки.
9. 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 учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
10. В учреждении устанавливается семидневная учебная неделя.
11. Занятия могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и нерабочие праздничные дни.
12. Учебно-тренировочные занятия начинаются в 8 часов утра. Вход в учреждение возможен не ранее 7:30 час.
13. Окончание занятий:
  - для обучающихся в возрасте 7-15 лет - не позднее 20:00 час;
  - для обучающихся в возрасте с 16 лет и старше - не позднее 21:00 час.
  - для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7:00 или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.
14. Перерыв между каждым учебно-тренировочным занятием составляет 10 минут.
15. Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема тренировочной нагрузки. При составлении расписания занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.
16. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:
  - на этапе начальной подготовки - двух часов;
  - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
  - на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.
17. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта устанавливается в часах и не должна превышать:
  - на спортивно-оздоровительном этапе - двух часов.
18. Число занятий в день на этапе совершенствования спортивного мастерства определяются тренером-преподавателем в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.
19. Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в две смены и в любой день недели. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах совершенствования спортивного мастерства могут проводиться в праздничные дни.
20. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по этапам спортивной

подготовки, согласованный с педагогическим составом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

21. Допускается проведение учебно-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.

22. В целях качественной подготовки спортсменов, а также создания конкурентной борьбы и моделирования соревновательной ситуации на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства допускается совмещение учебно-тренировочных занятий, объединение тренировочных групп с максимальной нагрузкой из расчета 32 часа в неделю.

23. Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом по учреждению. Самовольные изменения расписания тренером-преподавателем не допускаются. Изменения в расписания могут вноситься в случаях:

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

24. Учебно-тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора учреждения:

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

25. Иные особенности режима учебно-тренировочных занятий, обучающихся в учреждении, устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

26. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

27. Работа по индивидуальным планам проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера-преподавателя. Осуществляется на этапах: тренировочном свыше двух лет, совершенствования 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 дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

28. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся спортивной школой 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 учебно-тренировочных мероприятий.

29. Списочный состав участников учебно-тренировочных мероприятий оформляется приказом директора спортивной школы.

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

31. Участие спортсменов в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с Единым Календарным Планом официальных спортивных соревнований и Календарным планом соревнований спортивной школы.

32. 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.

33. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с расписанием соревнований. Как правило, внутри школьные соревнования проводятся - один день; городские (в городе) - два дня; краевые за пределами города - с днём приезда до десяти дней; всероссийские с днём приезда - пять, семь дней и более в соответствии с регламентом конкретного всероссийского соревнования.

34. Соревновательная нагрузка на каждый конкретный старт определяется личным тренером-преподавателем в соответствии с планом подготовки спортсмена.

35. 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.

36. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские 5 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).

37. 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.

38. Медицинский осмотр проходят все спортсмены школы по установленному на педагогическом совете графику.

39. Инструктор-методист школы ведет необходимую документацию и учёт. Предоставляет заместителю директора по спортивной работе 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.

40. 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.

41. 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.

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

43. 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).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО БОКСУ"**, Едисултанов Ислам Вахаевич,  
Директор

15.11.24 18:54 (MSK)

Простая подпись