

Рассмотрено
на собрании Тренерского совета
Протокол № « 2 » 31.01 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУ «Спортивная школа» Тукаевского
муниципального района РТ
Р.Б. Мубаракзянов
от «18» 02 2019г. № 5-0

**Положение
об организации тренировочного процесса
в МБУ «Спортивная школа» Тукаевского муниципального района РТ**

1 Общее положение

Настоящее Положение разработано на основании:

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: корэш, борьба на поясах, греко-римская борьба, вольная борьба, плавание, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, футбол.

Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 года;

Устава МБУ «Спортивная школа» Тукаевского муниципального района РТ;

Приказа Министерства спорта РФ № 645 от 16 августа 2013 г. "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные в Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку»;

Приказом Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**2. Основные цели, задачи, комплектование групп и деятельность
МБУ «Спортивная школа» Тукаевского муниципального района РТ**

2.1. Основные цели, задачи, комплектование групп и деятельность МБУ «Спортивная школа» Тукаевского муниципального района РТ (далее – Учреждение) регулируется уставом Учреждения.

2.2. В соответствии Федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск перспективных спортсменов.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности.

Задачами спортивного отбора являются:

- зачисление наиболее одаренных спортсменов в учреждение на этапы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта, которые культивируются в учреждении;

- выявление наиболее перспективных спортсменов, способных прогрессировать в условиях интенсивных тренировок и напряженных условий соревнований без ущерба для здоровья;

- выявление у спортсменов способностей к эффективному спортивному совершенствованию; 2 - выявление у спортсменов способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению;

- определение целесообразности продолжения спортивной карьеры.

2.3. Спортивный отбор - это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта.

Спортивный отбор начинается в юном возрасте и завершается в сборных командах России.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия определенным видом спорта;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В учреждении выделяют следующие этапы спортивного отбора:

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 8—10 лет с целью их ориентации на занятия корэш, борьба на поясах, вольная борьба, греко-римской борьба, лыжные гонки, настольный теннис, бадминтон, плавание, футбол.

В группы начальной подготовки учреждения принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы, прослеживание протоколов соревнований различного уровня по видам спорта, агитационные мероприятия с целью выявить интерес к занятиям. Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования тренировочных групп учреждения. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки или в течение года по следующей программе:

- оценка состояния здоровья;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- антропометрические измерения;
- выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого занимающегося учреждения с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования. Антропометрические обследования позволяют определить, на сколько, кандидаты для зачисления в тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства учреждения соответствуют тому морфо типу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфо типах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

2.4. Порядок формирования групп спортивной подготовки.

2.4.1. Группы спортивной подготовки формируются в соответствии с утвержденным Порядком приема лиц в спортивную школу согласно утвержденным правилам приема, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта и муниципального задания, утвержденного учредителем (при наличии бюджетных мест).

2.4.2. После зачисления поступающих в спортивную школу осуществляется формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними лиц, осуществляющие спортивную подготовку (тренерского состава), которые оформляются приказами директора.

2.4.3. Формирование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития поступающих.

2.4.4. При формировании групп спортивной подготовки учитываются:

- Минимальный возраст для зачисления в группы по виду спорта;
- Результаты контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и уровень спортивной подготовки (наличие спортивного разряда, звания) поступающего;
- Наполняемость групп.

2.4.5. Сформированным группам спортивной подготовки устанавливается норматив максимального объема тренировочной нагрузки в год, который может быть сокращен не более чем на 25 %.

2.4.6. Тренеру утверждается расписание тренировочных занятий, которые составляется с учетом максимального объема тренировочной нагрузки.

2.4.7. Каждый тренер ведет журнал учета групповых занятий соответствующего этапа спортивной подготовки.

2.4.8. Допускается проведение тренировочных занятий с занимающимися из разных групп: При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- Разница в уровне спортивного мастерства спортсменов не должна превышена двух спортивных разрядов;
- Не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- Наполняемость группы определена с учетом техники безопасности по виду спорта;
- Не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, (при проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель -ГНП и Т(СС) –не более 12 чел., Т(СС) и Г(СС) – не более 10 чел.

2.4.9. Для комплектования групп тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) выявляются перспективные в спортивном отношении спортсмены. Отбор проводится в течение последнего года спортивной подготовки в группах этапа начальной подготовки по следующей программе:

- оценка состояния здоровья;
- выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по годам спортивной подготовки, в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта;
- антропометрические измерения;
- выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе данного этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого спортсмена с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации.

2.4.10. Для комплектования групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводится просмотр и отбор перспективных юных

спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях, с целью выявления перспективных спортсменов и зачисления их в учреждение. По итогам спортивных соревнований тренерским советом определяются спортсмены, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач подготовки.

3. Организация тренировочного процесса

3.1. Организация тренировочного процесса регламентируется годовым планом, календарным планом спортивно-массовых мероприятий и расписаний занятий.

3.2. Тренировочный сезон начинается 1 сентября. Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели, из них 48 недель – занятия непосредственно в условиях школы и 4 недели – спортивно-оздоровительных лагерях, на тренировочных сборах и по индивидуальному плану занимающихся на период активного отдыха.

3.3. Расписание занятий составляется по представлению тренеров - преподавателей, с учетом мнения родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, режима обучения детей в общеобразовательных учреждениях, в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок и отдыха учащихся и утверждается приказом директора Учреждения. Занятия в Учреждении проводятся по расписанию с 08.00 часов до 20.00 для обучающихся до 16 лет, для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

3.4. Списочный состав групп утверждается приказом директора спортивной школы до 1 октября.

3.5. Продолжительность одного академического часа составляет 45 минут. Продолжительность академического часа определяется с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм. Максимальный недельный режим на этапах подготовки (в академических часах):

- спортивно-оздоровительные группы - 6 час.
- этап начальной подготовки до 1 года - 6 час.
- этап начальной подготовки свыше 1 года - 8 час.
- тренировочный этап до 2-х лет - 12 час.
- тренировочный этап свыше 2-х лет - 18 час.
- этап совершенствования спортивного мастерства - 24 часа.

3.6. Расписание занятий включает в себя время для переодевания к занятиям, переодевания после занятий, 10 минутные перерывы для отдыха спортсменов в течение занятий. Перерывы для отдыха спортсменов предусмотрены в течение занятий в зависимости от специфики вида спорта и тренировочного плана.

Спортсмены должны приходить в спортивную школу не позднее, чем за 15 минут до начала занятий. Опоздание на занятия допустимо в исключительных случаях.

4. Формы организации тренировочного процесса

Под основными формами организации тренировочного процесса понимаются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5. Организация и проведение контрольно-переводных мероприятий

5.1. Для определения уровня подготовки спортсменов и определения талантливых спортсменов, а также перевода с одного этапа на другой уровень подготовки внутри этапа проводятся контрольно-переводные мероприятия.

5.2. Контрольно-переводные мероприятия могут проводиться не реже 2 раз в год. Контрольные нормативы в начале года принимаются тренером-преподавателем, а в конце учебного года принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов, утвержденной приказом директора в апреле-мае согласно Положению о приемных и контрольно-переводных нормативов спортсменов.

5.3. Лица, не зачисленные в группы спортивной подготовки, но набравшие высокие баллы могут проходить спортивную подготовку на платной основе и посещать тренировочные занятия со спортсменами, зачисленными на бюджетные места. Либо могут быть в резервном составе (при группе), и посещать тренировочные занятия со спортсменами, зачисленными на бюджетные места.

5.4. Занимающиеся из резервного состава могут быть зачислены в основной состав групп на место выбывших спортсменов при условии соответствия их квалификации этапу (периоду) подготовки, регулярности посещения тренировочных занятий, успешного освоения объемов тренировочных нагрузок.

6. Врачебный контроль

6.1. Для прохождения отбора в Спортивную школу поступающие предоставляют справку об отсутствии противопоказаний к занятиям избранным видам спорта, выданный врачом.

6.2. Врачебный контроль над лицами, занимающимися в тренировочных группах, группах спортивного совершенствования, осуществляется в Центральной районной больнице Тукаевского района или в врачебно-физкультурном диспансере г. Набережные Челны.

6.3. Медицинское обслуживание спортивных соревнований и иных мероприятий, врачебный контроль над спортсменами на всех этапах спортивной подготовки осуществляется Центральной районной больницей Тукаевского района и медперсоналом Спортивной школы.