

Рассмотрено:  
На заседании тренерского совета школы  
Протокол №1 от 27.08.2019 г.

Утверждено:  
Приказом директора МБУ «СШ №12»  
от 02.09.2019 г.  
А.П. Степанов

Директор



# ПОЛОЖЕНИЕ

## о режиме тренировочных занятий в МБУ «СШ №12»

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Положение о режиме тренировочных занятий (далее – Положение) – локальный нормативный акт МБУ «СШ №12» г. Липецка, регламентирующий режим тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ №12. Положение разработано в соответствии с Конституцией РФ от 12.12.1993 г., Федеральным Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в РФ» № 329 от 04.12.2007, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», Санитарно-эпидемиологическими правилами, Уставом учреждения.

1.2. Настоящее Положение устанавливает режим тренировочных занятий занимающихся в МБУ «СШ №12» (далее «Учреждение»). Режим тренировочных занятий занимающихся действует в течение учебного года.

1.3. Настоящее положение регламентирует функционирование «Учреждения» в период организации тренировочного процесса, каникул, летнего отдыха и оздоровления.

### 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Упорядочение тренировочного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами;

### 3. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

3.1. МБУ «СШ №12» организует тренировочный процесс с занимающимися в течение календарного года. Организация летней оздоровительной кампании (спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием) и тренировочные мероприятия (сборы) является продолжением тренировочного процесса и процесса спортивной подготовки.

3.2. Учебный год в организации начинается 1 сентября. Количество тренировочных часов в год (академических) планируется из расчета 52 недели тренировочной работы для следующих этапов обучения: начальной подготовки, тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и 36 недель для спортивно-оздоровительного этапа, в соответствии с утвержденными Программами.

В период активного отдыха применяется самостоятельная работа к занимающимся по программе спортивной подготовки (не более 10% от общего объема учебного плана).

3.3. Тренировочный процесс в СШ №12 ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки.

Набор (индивидуальный отбор) в тренировочные группы осуществляется до 15 октября.

Учет объема и интенсивности тренировочной работы по неделям ведут тренеры в журналах групп и спортсмены в дневниках, в которых отражается содержание тренировочной работы по всем запланированным параметрам, ЧСС, самочувствие и т.д.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировочные мероприятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся. Кроме того, спортсмены выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники и развитию необходимых физических качеств. Для спортсменов групп совершенствования спортивного

мастерства разрабатываются индивидуальные планы подготовки, в которых уточняются объемы и интенсивность тренировочных нагрузок и этапные контрольные показатели.

3.4. Врачебный контроль за спортсменами осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

3.5. Продолжительность тренировочной недели – 6 дней.

Освоение программы спортивной подготовки по футболу осуществляется на различных этапах многолетней подготовки

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки 1 года – 2-х академических часов;
- на этапах начальной подготовки 2-3 гг. и тренировочных этапах – 3-х академических часов;
- на этапах ССМ – 4-х академических часов, а при двухразовых тренировках в день – 3-х академических часов.

3.6. Занятия в учреждении проводятся до 20.00 часов в две смены. Для спортсменов в возрасте от 16 лет и старше до 21.00 часа.

3.7. Продолжительность тренировочного занятия определяется программой по футболу, устанавливается исходя из недельного объема тренировочной нагрузки.

Норма часов тренерской работы за ставку заработной платы устанавливается в астрономических часах, включая установленные короткие перерывы между занятиями продолжительностью 15-20 минут.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется в соответствии в ФССП по футболу в зависимости от этапа подготовки. Возрастной диапазон занимающихся в школе спортсменов от 9 лет и старше. (Приложение №1).

Допускается объединение групп, уменьшение их численного состава, выезд групп детей на соревнования, тренировочные сборы на основании приказа директора.

3.8. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Если тренировочное занятие проводится за пределами школы, тренер обязан письменно уведомить администрацию о местах проведения тренировок.

Тренер не имеет право самостоятельно изменять расписание работы группы. В случае необходимости изменения расписания тренер указывает причину в письменном заявлении на имя директора школы. После согласования изменения новое расписание публикуется на официальном сайте МБУ «СШ №12» в сети интернет.

3.9. 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.

Все выходы с лицами, проходящими спортивную подготовку, за пределы школы, выезды на спортивные соревнования и иные мероприятия организуются и проводятся на основании приказа директора школы.

3.10. Изменения режима работы СШ №12 определяется приказом директора в соответствии с нормативно-правовыми документами. В случаях объявления карантина, приостановления тренировочного процесса, в связи с понижением температуры наружного воздуха и другими чрезвычайными обстоятельствами.

3.11. В выходные и праздничные СШ №12 работает в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий в рамках трудового законодательства РФ.

3.12. Порядок приема и зачисления поступающих, перевода по этапам и отчисления, восстановления, временного отстранения лиц определяется локальными актами СШ №12.

#### 4. ВЕДЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИИ

4.1. Документация тренера:

- журнал учета групповых занятий (посещение занимающихся тренировочных занятий фиксируется тренером в журнале учета работы);
- документация по планированию тренировочной работы.

# РЕЖИМ

## тренировочной работы и наполняемость тренировочных групп, требования для перевода занимающихся в тренировочные группы по этапам (годам) подготовки МБУ «СШ №12»

### 1. «Спортивно-оздоровительная программа по футболу»

Этап подготовки	Возраст (лет)	Наполняемость кол-во детей в группе (чел.)	Кол-во часов в неделю	Требование по ОФП на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный. (1 год)	7-17	15-20	6	Прирост показателей по ОФП

### 2. «Программа спортивной подготовки по футболу»

Этапы подготовки	Год	Максимальный объем тренировочной работы (часов в неделю)	Наполняемость: кол-во занимающихся в группе (чел.)	Минимальный возраст для зачисления в ТГ (лет)	Требования по технической, тактической, физической и спортивной подготовке на начало учебного года
				ФССП с 19.01.18 г.	
Начальный	1	6	14-18	9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	2	7	14-16	10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	3	7	14-16	11	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
Тренировочный (период спортивной специализации)	1	9	14-16	12	Выполнение нормативов по: ОФП, СФП, ТТП
	2	9	14-16	13	Выполнение нормативов по: ОФП, СФП, ТТП (вып. 3 юн. разряд)
Тренировочный (период спортивной специализации)	3	12	14-16	14	Выполнение нормативов по: ОФП, СФП, ТТП (вып. 2 юн. разряд)
	4	12	12-14	15	Выполнение нормативов по: ОФП, СФП, ТТП, (вып. 2 юн./1 юн. разряд)
	5	12	12-14	16	Выполнение нормативов по: ОФП, СФП, ТТП (вып. 1 юн. разряд (100%))
Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Без ограничений	14	2-6	16-17	Выполнение нормативов по: ОФП, СФП, ТТП Выполнение 1 спортивно разряда