

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о процессе спортивной подготовки**  
**ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 45 «Пролетарский самбист»**  
**Москомспорта**

**Москва, 2014 г.**

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о процессе спортивной подготовки составлено на основании Закона Российской Федерации от 10.07.1992 г. № 3266-1 «Об образовании», Федерального закона по физической культуре и спорту от 04.12.2007 № 329-ФЗ, Устава государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 45 «Пролетарский самбист» (далее по тексту Школа) Департамента физической культуры и спорта города Москвы, утвержденного распоряжением Департамента физической культуры и спорта города Москвы от 10 декабря 2013 года № 465.

1.2. Структура настоящего Положения:

- организация процесса спортивной подготовки;
- методическое обеспечение процесса спортивной подготовки;
- субъекты процесса спортивной подготовки, их права и обязанности;
- оценка знаний лиц, проходящих спортивную подготовку.

## 2. Организация процесса спортивной подготовки.

2.1. Цели и задачи организации процесса спортивной подготовки.

- реализация программ спортивной подготовки в соответствии с законодательством Российской Федерации и города Москвы.

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких спортивных результатов;

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

2.2. Общее руководство процессом спортивной подготовки осуществляет директор Школы.

Ответственным, в целом, за организацию процесса спортивной подготовки в Школе является заместитель директора по спортивной подготовке.

Организация методической составляющей процесса спортивной подготовки возлагается на инструкторов-методистов по виду спорта.

Занятия в тренировочных группах проводят тренеры по виду спорта.

2.3. Тренировочный процесс регламентируется программами спортивной подготовки по видам спорта, планами спортивной подготовки, расписаниями занятий.

**Программа спортивной подготовки** по виду спорта – это документ, отражающий целевые установки и содержательную основу тренировочного курса по соответствующему виду спорта, логику построения курса, принципы выбора технологий подготовки, методологию контроля достигнутого уровня подготовки. Программы составляются в соответствии с требованиями государственных

стандартов по виду спорта к уровню подготовки спортсменов по соответствующему виду спорта, нормативными актами РФ.

**План спортивной подготовки** – это документ, устанавливающий перечень разделов по программе и количество тренировочного времени, отводимое на теоретические и практические занятия, предусматривающий формы контроля по реализации содержания спортивной подготовки. План спортивной подготовки составляется для каждой группы соответственно этапу подготовки из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях Школы и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Тренировочный процесс в Школе осуществляется в строгом соответствии с расписанием, утвержденным директором Школы.

**Расписание** занятий составляется по представлению тренеров в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных учреждениях с учетом их возрастных особенностей, этапа подготовки и установленных санитарно-гигиенических норм.

2.4. Тренировочный процесс в Школе осуществляется на русском языке, на основе современной методики тренировки с применением технических средств и восстановительных мероприятий и строится на базе освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, рациональной организации режима дня, учебы, производственной деятельности.

2.5. Учебный год в Школе начинается с 1 сентября и заканчивается согласно планам спортивной подготовки. Тренировочный процесс в Школе осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев.

2.6. Начало занятий не ранее 8.00 часов, окончание занятий – не позднее 21 часа.

2.7. Занятия проводятся в спортивных залах и площадках, оборудованных для конкретного вида спорта в соответствии с нормами и правилами техники безопасности в учреждениях, с которыми заключены договоры аренды или договоры о сотрудничестве и совместной деятельности.

### **3. Методическое обеспечение процесса спортивной подготовки.**

3.1. Контроль за содержанием и корректировкой программ и планов спортивной подготовки осуществляет спортивно-методический отдел Школы.

3.2. Контроль за организацией процесса спортивной подготовки и исполнением программ и планов спортивной подготовки, расписания занятий осуществляет спортивно-методический отдел Школы.

3.3. Спортивная подготовка в Школе включает этапы:

- физической культуры;
- начальной подготовки;
- тренировочный;
- спортивного совершенствования;
- высшего спортивного мастерства.

3.4. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

3.5. Сроки обучения в Школе по программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с нормативными сроками их освоения:

- этап физической культуры - 3 года;
- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет;
- этап спортивного совершенствования – 2 года;
- этап высшего спортивного мастерства – без определения срока.

3.6. Объем недельной тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов подготовки и составляет:

- этап физической культуры - 6 часов в неделю;
- этап начальной подготовки до 1 года – 6 часов в неделю;
- этап начальной подготовки св. 1 года – 9 часов в неделю;
- тренировочный этап до 2-х лет – 12 часов в неделю;
- тренировочный этап св. 2-х лет – 18 часов в неделю;
- этап спортивного совершенствования 1-го года – 24 часа в неделю;
- этап спортивного совершенствования 2-го года – 28 часов в неделю;
- этап высшего спортивного мастерства – 32 часа в неделю;

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

Общегодовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

3.7. Основным документом для учета посещаемости учащимися занятий являются журналы тренировочных занятий, которые ведутся в строгом соответствии с инструкцией по их заполнению и хранятся в Школе согласно установленным срокам.

3.8. Контроль качества проведения занятий осуществляет руководящий состав Школы: директор Школы, заместитель директора по спортивной подготовке, инструкторы-методисты по видам спорта.

#### **4. Субъекты процесса спортивной подготовки, их права и обязанности.**

4.1. Участниками процесса спортивной подготовки в Школе являются:

- лица, проходящие спортивную подготовку (далее Воспитанники);
- законные представители Воспитанников;

-тренеры и иные работники, обеспечивающие процесс спортивной подготовки.

4.2. Взаимоотношения между Воспитанниками и Школой регулируются законодательством Российской Федерации, локальными актами Школы и заключаемыми договорами об оказании услуг по спортивной подготовке.

4.3. Воспитанники Школы зачисляются приказом директора Школы, на основании заявлений законных представителей Воспитанников, согласно «Условиям зачисления».

Для отделений дзюдо и самбо:

- в группу физической культуры зачисляются дети 4-9 лет с предоставлением пакета документов;

- в группу начальной подготовки зачисляются дети 10-13 лет, с предоставлением пакета документов;

- в тренировочную группу зачисляются дети 12-18 лет, спортивный разряд не ниже 3 юношеского, по решению тренерского совета Школы, с предоставлением пакета документов;

- в группу спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, согласно плану комплектования на учебный год, утвержденному Москомспортом.

Для отделений борьбы на поясах и спорт глухих (дзюдо):

- в группу начальной подготовки зачисляются дети 10-13 лет, с предоставлением пакета документов;

- в тренировочную группу зачисляются дети 12-18 лет, спортивный разряд не ниже 3 юношеского, по решению тренерского совета Школы, с предоставлением пакета документов.

- в группу спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, согласно плану комплектования на учебный год, утвержденному Москомспортом.

Пакет документов для зачисления в спортивную школу:

- заявление-анкета от родителей, либо законных представителей, либо опекунов ребенка о зачислении в Школу;

- медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта;

- договор с родителями, законными представителями, опекунами ребенка и самим ребенком (начиная с 14 лет) об оказании услуг по спортивной подготовке.

- копия свидетельства о рождении, или копия паспорта;

- копия полиса обязательного медицинского страхования;

- копия добровольного медицинского страхования;

- цветные фотографии матовые 3x4 (2шт.);

- правила первичной техники безопасности.

4.4. Отчисление из Школы производится приказом директора, по заявлению законных представителей ребенка, по служебной записке тренера, по решению тренерского совета, либо по решению педагогического совета Школы

для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

4.5. Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с программой по виду спорта. Для отделений дзюдо и самбо, борьбы на поясах:

<b>Этап подготовки</b>	<b>Период обучения (лет)</b>	<b>Минимальная наполняемость групп (чел.)</b>	<b>Максимальный количественный состав группы(чел.)</b>	<b>Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)</b>
Физической культуры	весь период	15	30	6
Начальной подготовки	первый год	15	30	6
	второй год	14	28	9
	третий год	14	28	9
Учебно-тренировочный	первый год	10	20	12
	второй год	10	20	12
	третий год	8	16	18
	четвертый год	8	16	18
	пятый год	8	16	18
Спортивного совершенствования	до года	Согласно утвержденного Москомспортом плана комплектования на учебный год	14	24
	свыше года		12	28
Высшего спортивного мастерства	весь период			8

Для отделения спорт глухих (дзюдо):

<b>Этап подготовки</b>	<b>Период обучения (лет)</b>	<b>Минимальная наполняемость групп (чел.)</b>	<b>Максимальный количественный состав группы(чел.)</b>	<b>Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)</b>
Начальной подготовки	Весь период	6	12	9

Учебно-тренировочный	первый год	6	12	12
	второй год	6	12	12
	третий год	6	12	18
	четвертый год	6	12	18
	пятый год	6	12	18
Спортивного совершенствования	до года	Согласно утвержденного Москомспортом	12	24
	свыше года		12	28
Высшего спортивного мастерства	весь период	плана комплектования на учебный год	8	32

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

4.6. Учащиеся имеют право на:

- получение бесплатной спортивной подготовки в соответствии с государственными стандартами;
- удовлетворение потребностей в эмоционально-личностном общении;
- иные права в соответствии с законодательством Российской Федерации, локальными нормативными актами школы и договорами на оказание услуг по спортивной подготовке.

4.7. Воспитанники обязаны:

- выполнять требования Устава Школы, правил внутреннего трудового распорядка Школы и иных локальных актов, регламентирующих порядок осуществления процесса спортивной подготовки;
- выполнять требования программы по виду спорта;
- выполнять распоряжения администрации Школы;
- поддерживать достаточный уровень своего физического развития и подготовленности;
- совершенствовать свое спортивное мастерство;
- соблюдать антидопинговые требования ВАДА;
- выполнять индивидуальные планы полготовки;
- соблюдать спортивный режим;
- своевременно проходить медицинский осмотр;
- соблюдать меры безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- бережно относиться к имуществу Школы;
- уважать честь и достоинство других учащихся и работников Школы;
- выполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации, локальными нормативными актами Школы и договорами на оказание услуг по спортивной подготовке.

4.8. Законные представители имеют право:

- защищать законные права и интересы ребенка всеми незапрещенными законодательством Российской Федерации способами;

- знакомиться с ходом и процессом подготовки во время проведения открытых занятий и соревнований, оценкой уровня подготовленности детей у личного преподавателя по окончании тренировочного занятия;
- присутствовать на тренерских советах и принимать участие в обсуждении, когда рассматривается вопрос об успеваемости и поведении их ребенка;
- принимать участие и выражать свое мнение на родительских собраниях группы;
- знакомиться с Уставом Школы и другими документами регламентирующими тренировочный процесс;
- посещать Школу и беседовать с администрацией Школы;
- иные права в соответствии с законодательством Российской Федерации, локальными актами Школы и договорами на оказание образовательных услуг.

4.9. Законные представители Воспитанников обязаны нести ответственность за своих детей, выполнение ими требований Устава Школы и локальных нормативных актов Школы, а также выполнять Правила поведения родителей в Школе.

4.10. Тренеры и иные работники – участники процесса спортивной подготовки имеют право:

- участвовать в управлении Школой, защищать свою профессиональную честь и достоинство;
- свободно выбирать и использовать методики спортивной подготовки и воспитания, пособия и материалы в соответствии с программой по виду спорта, утвержденной Школой, методы оценки знаний Воспитанников;
- представлять на рассмотрение директора Школы предложения по вопросам своей деятельности;
- в санитарные дни и дни ремонта участвовать в выполнении уборочных работ, при этом потребовать проведение инструктажа о мерах безопасности при выполнении этих работ.

4.12. Тренеры и иные работники – участники образовательного процесса несут ответственность за жизнь, физическое и психическое здоровье каждого Воспитанника Школы.

## **5. Оценка знаний Воспитанников.**

5.1. Подведение итогов спортивной подготовки Воспитанников по этапам подготовки проводится по окончании учебного года на основании выполненных контрольно-переводных нормативов, выполнения разрядных нормативов и результатов, показанных на соревнованиях за учебный год.

5.2. В течение учебного года проходит промежуточная аттестация знаний, умений и навыков Воспитанников по общефизической и специальной подготовке в форме тестовых испытаний.

5.3. Перевод учащихся с одного этапа подготовки на другой производится согласно Положению о переводе учащихся.