

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА
ПАРАЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБУ ДО ЛО «ОСАШПР»

Протокол № 04 от 27.04.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО ЛО «ОСАШПР»

В.В. Дементьев

[Handwritten signature]
2023г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о режиме учебно-тренировочных занятий обучающихся
государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования Липецкой области «Областная спортивно-
адаптивная школа паралимпийского резерва»**

Липецк, 2023

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее положение о режиме учебно-тренировочных занятий обучающихся (далее – Положение) локальный нормативный акт государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Липецкой области «Областная спортивно-адаптивная школа паралимпийского резерва» (далее – Учреждение), регламентирующий режим учебно-тренировочных занятий лиц осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в Учреждении (далее – обучающиеся).

1.2. Положение разработано в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022 № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 28.11.2022 № 1082 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 № 1100 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 (ред. от 07.07.2022) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) (далее – Программа);
- Уставом Учреждения и иных нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность учреждений в области физической культуры и спорта.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 2.1. Регламентирование образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса в соответствии с действующим законодательством и иными нормативно-правовыми документами.
- 2.2. Определение порядка организации образовательного процесса в Учреждении в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами.
- 2.3. Обеспечение конституционных прав обучающихся на образование и здоровьесбережение.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБУЧАЮЩИХСЯ

- 3.1. Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется Уставом Учреждения, настоящим Положением и иными локальными нормативными актами Учреждения, в том числе дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам адаптивного спорта и культивируемым спортивным дисциплинам (включающими в себя годовой учебно-тренировочный план; календарный

план воспитательной работы; план мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; планы инструкторской и судейской практики; планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств; план мероприятий направленный на формирование у обучающихся неприятия идеологии терроризма, неонацизма, различных деструктивных течений); а также календарным учебно-тренировочным графиком; расписанием учебно-тренировочных занятий с учетом санитарно-гигиенических требований и норм, пожеланий родителей (законных представителей) обучающихся; календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий.

3.2. Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- ✓ групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные занятия;
- ✓ работа по индивидуальным планам;
- ✓ учебно-тренировочные сборы;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ тестирование и контроль;
- ✓ система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранной дисциплины вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные (сборы) мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарным планов физкультурных и спортивных мероприятий Липецкой области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования включают:

- критерии и подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта (дисциплине);
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия адаптивным спортом;
- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта (дисциплине);
- просмотр и отбор перспективных детей на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

В расписании (графике) учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам на этапах спортивной подготовки и место проведения. Расписание (график) на календарный – учебно-тренировочный год (спортивный сезон) утверждается приказом руководителя Учреждения и согласовывается с педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

4. РЕЖИМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

4.1. Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

4.2. Срок начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.3. Спортивный сезон в Учреждении установлен с 1 января по 31 декабря.

4.4. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

4.5. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

4.6. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

В период отпуска тренера-преподавателя обучающиеся занимаются по индивидуальным планам подготовки. Допускается самостоятельная работа обучающихся, которая контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалами, и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

4.7. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) составленным тренером-преподавателем и рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и участия в спортивных соревнованиях.

4.8. Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам), разработанными с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, принятыми в соответствии с порядком.

4.9. Образовательная деятельность в Учреждении не осуществляется в нерабочие и праздничные дни, установленные нормативно-правовыми актами Российской Федерации.

4.10. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.
- учитывает минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки определенной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) в соответствии с ФССП, но при этом сроки реализации этапов спортивной подготовки не ограничиваются.

4.11. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) допускается проведение учебно-тренировочных занятий (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

В соответствии с планом комплектования на спортивный сезон и особенностями организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, а так же заявления тренера-преподавателя допускается объединение учебно-тренировочных групп с установлением максимальной учебной нагрузкой в целях качественной подготовки спортсменов.

4.12. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам спортивной подготовки, согласованный с педагогическим составом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

Самовольные изменения расписания тренерами-преподавателями не

допускаются.

Изменения в расписание учебно-тренировочных занятий могут вноситься в случаях:

- изменения смены в образовательных организациях;
- в каникулярный период.

Учебно-тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора Учреждения:

- в периоды объявления карантина или другими распоряжениями учредителя;
- в связи с низким/высоким температурным режимом;
- иными чрезвычайными обстоятельствами.

4.13. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов, (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обучающихся старше 18 лет допускается проведение занятий до 22:00.

4.14. Продолжительность учебной недели: шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки по видам адаптивного спорта (спортивным дисциплинам) и этапа спортивной подготовки).

4.15. Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется в соответствии с действующими нормативными документами, дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) и учетом техники безопасности.

4.16. Одной из особенностей спортивной подготовки является организация учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными группами лиц с поражением ОДА.

При комплектовании групп и определения режима работы со спортсменами с поражением ОДА является влияние уровня тяжести инвалидности или поражения обучающегося и ограничения его функциональных возможностей на выполнение того или иного вида деятельности (функциональная классификация лиц проходящих спортивную подготовку).

4.17. Спортивная подготовка по виду спорта «спорт слепых» проводится с учетом классов "B1", "B2", "B3", "J1", "J2", к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт слепых».

4.18. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта

(спортивной дисциплины), периода и задач подготовки.

5. ВЕДЕНИЕ УЧЕТА ПОСЕЩЕНИЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Посещение обучающимися ведется тренером-преподавателем в журнале учета учебно-тренировочных занятий (далее – Журнал).
- 5.2. Общие сведения должны соответствовать списочному составу группы, утвержденного директором Учреждения.
- 5.3. Ежеквартально тренер-преподаватель обязан сдать Журнал на проверку курирующему инструктору-методисту.
- 5.4. По окончании спортивного сезона Журнал сдается в Учреждение курирующему инструктору-методисту.

6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

- 6.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в порядке, предусмотренным Уставом Учреждения и действует бессрочно.
- 6.2. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего установленные им нормы.