

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Шилово» муниципального образования –  
Шиловский муниципальный район Рязанской области

Рассмотрено на педагогическом совете  
Протокол № 4 от 31.05.2023

Утверждено  
приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**об организации учебно-тренировочного процесса**  
**в МБУ ДО «СШ «Шилово»**

р.п. Шилово  
2023 год

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящее Положение об организации учебно-тренировочного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Шилово» муниципального образования – Шиловский муниципальный район Рязанской области (далее соответственно – Положение, МБУ ДО «СШ «Шилово») разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2023 № 41;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 733;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000;
- Уставом МБУ ДО «СШ «Шилово».

2. Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Шилово» регламентируется Уставом МБУ ДО «СШ «Шилово», настоящим Положением, локальными нормативными актами МБУ ДО «СШ «Шилово», в том числе дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, годовым учебно-тренировочным планом, календарным планом воспитательной работы, планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, календарным учебно-тренировочным графиком, расписанием учебно-тренировочных занятий, индивидуальными учебными планами.

## **II. РЕЖИМ РАБОТЫ**

3. Учебный год в МБУ ДО «СШ «Шилово» начинается 01 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

4. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно расписанию с 01 сентября по 31 августа соответственно. Расписание учебно-тренировочных занятий по видам спорта составляется по представлению тренеров-преподавателей с учетом

возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм для наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся.

5. План спортивной подготовки рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта в условиях спортивной школы, спортивных лагерей и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

6. Комплектование групп начальной подготовки, спортивно-оздоровительных групп заканчивается к 1 октября текущего учебного года, комплектование учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства заканчивается к 1 сентября текущего учебного года.

7. 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.

8. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 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.

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

### **III. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИЕМА, ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

9. Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

10. Прием в МБУ ДО «СШ «Шилово» осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста или законных представителей поступающих. При подаче заявления представляются следующие документы:

- копия свидетельства о рождении (паспорта) поступающего;
- копия страхового свидетельства;
- медицинское заключение, подтверждающее отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения дополнительных образовательных программ по видам спорта;
- согласие на обработку персональных данных.

11. На каждого обучающегося заводится личное дело, в котором хранятся все собранные документы.

12. Личные дела обучающихся хранятся в спортивной школе до минования надобности.

13. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу, так и из обучающихся, не имеющих по каким-

либо причинам возможности продолжать обучение на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

14. В спортивно-оздоровительные группы допускается прием детей с 7 – летнего возраста.

15. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

16. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по избранному виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже Всероссийского уровня.

#### IV. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

17. В объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

19. Основным методом учебно-тренировочного процесса является специализированный процесс, построенный на использовании физических упражнений с целью развития и совершенствования различных качеств и способностей, обуславливающих готовность обучающихся к достижению наивысших показателей по избранным видам спорта.

20. В процессе реализации учебно-тренировочного процесса применяются следующие методы обучения спортивной технике и совершенствования в ней: словесный, наглядный.

Методы практических упражнений включают две группы:

- методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

21. Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам.

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения): участие в соревнованиях, тренировочных сборах,

инструкторская и судейская практика, а так же медико-восстановительные и другие мероприятия.

22. Основным документом планирования и организации учебно-тренировочного процесса являются дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта и дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта.

23. Программы предусматривают цели и задачи спортивной подготовки: программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, общей и специальной, технической, психологической и др.) и по годам обучения, средства и формы подготовки.

24. Программами определяются: система контрольных нормативов, воспитательные мероприятия, направленные на развитие патриотизма, гражданственности, толерантности и др.

25. Программы обеспечивают строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничности развития обучающихся, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, развитие физических качеств, создание предпосылок высоких спортивных результатов.

26. В соответствии с программами, планом по спортивной подготовке закрепляется планирование учебно-тренировочного процесса, распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам, как основным структурным блокам.

27. В спортивно-оздоровительных группах ставятся задачи по привлечению максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств.

28. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

28.1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе об избранном виде спорта;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

28.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

28.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

29. Для оценки работы спортивно-оздоровительных групп определена следующая система критериев:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи;

- уровень овладения теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;

- формирование патриотических качеств: гражданственности, доброжелательного отношения к старшему поколению и др.

Контроль эффективности подготовки обучающихся на всех этапах осуществляется по нормативным требованиям и критериям. Контрольное тестирование проводится не менее двух раз в год.

Перевод обучающихся на следующий этап реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов выполнения контрольно-переводных нормативов по избранному виду спорта.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося может быть осуществлен перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

По окончании освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в избранном виде спорта обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца.

### Классификация спортивных групп

Наименование групп	Возраст обучающихся для зачисления в группу	Период освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (лет)
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
Спортивно-оздоровительные группы	7 лет	Весь период
Группы начальной подготовки	9 лет	3 года
Учебно-тренировочные группы	12 лет	5 лет
Группы совершенствования спортивного мастерства	14 лет	Без ограничений
<b>ФУТБОЛ</b>		
Спортивно-оздоровительные группы	7 лет	Весь период
Группы начальной подготовки	7 лет	3 года
Учебно-тренировочные группы	10 лет	5 лет
Группы совершенствования спортивного мастерства	14 лет	Без ограничений
<b>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ</b>		
Спортивно-оздоровительные группы	7 лет	Весь период
Группы начальной подготовки	9 лет	3 года
Учебно-тренировочные группы	12 лет	5 лет
Группы совершенствования спортивного мастерства	15 лет	Без ограничений

### Объем учебно-тренировочного процесса

Отделение спортивной подготовки по легкой атлетике

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	8	8	9	12	14	16	18	20
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	832	936	1040

Отделение спортивной подготовки по футболу

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	12	16	16	18
Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	624	832	832	936

Отделение спортивной подготовки по лыжным гонкам

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	8	8	10	14	16	16	18	24
Общее количество часов в год	312	416	416	520	728	832	832	936	1248