

СОГЛАСОВАНО
заседанием тренерского совета
МБУ «Тосненская СШОР по дзюдо»
Протокол №1 от
« 11 » января 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МБУ
«Тосненская СШОР по дзюдо»
Т.Э.Шляндина
Приказ № 8/1 от 04.02. 2022г.

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации тренировочного процесса муниципального бюджетного учреждения "Тосненская спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо"

1. Общие положения

Настоящее Положение об организации тренировочного процесса муниципального бюджетного учреждения "Тосненская спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо" (далее Учреждения) разработано на основании Приказа Минспорта Российской Федерации от 21.08.2017 № 767 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо"; Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей"; Федерального Закона «О защите прав юридических лиц и индивидуальных предпринимателей при осуществлении государственного контроля (надзора) и муниципального контроля» (с изменениями на 13 июля 2020 года); Приказа Министерства здравоохранения от 1 марта 2016 года N 134н «О Порядке 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" (с изменениями на 21 февраля 2020 года); Типовых правил эксплуатации спортивных залов при проведении учебно-тренировочных занятий (утверждены приказом Госкомспорта СССР от 11. 01. 1989 г. № 18, п.3, п.2, п. 8; Государственных стандартов Российской Федерации (ГОСТ Р 52025-2003, утвержденных Постановлением Госстандарта России от 18. 03. 2003 г. № 81-ст.), «Услуги физкультурно - оздоровительные и спортивные» Требования к безопасности» п. 4.3.8.; Устава Учреждения.

1.1. Положение регулирует организацию и осуществление тренировочного процесса для лиц, занимающихся спортивной подготовкой по программам спортивной направленности.

1.2. Положение является локальным актом, регламентирующим деятельность Учреждения.

1.3. В Учреждении реализуется программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

2. Основные характеристики организации тренировочного процесса

2.1. Тренировочный процесс в Учреждении проводится по программам спортивной подготовки по видам спорта на четырёх этапах подготовки, в том числе: на этапе начальной подготовки 4 года, на тренировочном (спортивная специализация) этапе подготовки - 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничено, на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничено.

2.2. Учреждение реализует программу спортивной подготовки по дзюдо (длитель-

длительность 9 лет и более).

2.1. Программа спортивной подготовки может реализовываться Учреждением как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

2.2. Учреждение осуществляет тренировочную деятельность самостоятельно в очной форме подготовки.

2.3. Программы спортивной подготовки реализуются в течение всего календарного года (52 недели), включая каникулярный период.

2.4. В каникулярное время допускается прохождение спортсменами программы спортивной подготовки посредством сетевых форм обучения и индивидуального задания на период отсутствия спортсмена на общих тренировочных занятиях по уважительной причине при условии письменного заявления родителей (законных представителей).

2.5. Минимальный возраст зачисления лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждение: на этап начальной подготовки - 7 лет, на этап тренировочной (спортивная специализация) подготовки - 11 лет, на этап совершенствования спортивного мастерства - 14 лет, на этап высшего спортивного мастерства - 16 лет.

2.6. Тренировочный процесс в Учреждении осуществляется на русском языке и строится на основе сотрудничества лиц, проходящих спортивную подготовку и тренеров.

2.7. Тренировочный процесс лиц, занимающихся спортивной подготовкой одного возраста (допускается разница в возрасте не более 2-х лет) осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и индивидуальными тренировочными планами этапа подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.8. Продолжительность занятий зависит от этапа и периода подготовки, от возраста лиц, занимающихся спортивной подготовкой:

- начальная подготовка до года - 3 тренировки в неделю, до 90 мин;
- начальная подготовка свыше года - 3 тренировки в неделю, до 90 мин;
- учебно-тренировочная до двух лет - 4 тренировки в неделю, до 135 мин;
- учебно-тренировочная свыше двух лет - 6 тренировок в неделю, до 135 мин;
- спортивного совершенствования - 11 тренировок в неделю, 60 - 105 минут;
- высшего спортивного мастерства - 11 тренировок в неделю, 60 - 115 минут.

С перерывом между тренировочными занятиями 10 мин.

2.9. Тренировочные занятия могут проводиться по группам, индивидуально и со всей группой спортсменов с сочетанием различных форм подготовки.

2.10. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам для спортсменов этапов подготовки ССМ и ВСМ;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

Наряду с традиционными формами спортивной подготовки применяются семинары, курсы, зачеты и другие формы с использованием современных технологий, методов и средств спортивной подготовки.

2.11. Для проведения занятий на этапах ССМ и ВСМ, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

2.12. Расписание тренировочных занятий составляется заместителем директора по спортивной работе, по представлению тренеров, с учётом возрастных особенностей

спортсменов, пожеланий лиц, занимающихся спортивной подготовкой, родителей (законных представителей) несовершеннолетних лиц, занимающихся спортивной подготовкой.

2.13. Учреждение вправе осуществлять тренировочную деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов по программам общефизической подготовке с учётом особенностей психофизического развития указанных категорий при создании специальных условий, без которых невозможно или затруднено освоение программ общефизической подготовки в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и индивидуальной программой реабилитации ребёнка-инвалида.

3. Режим процесса спортивной подготовки и наполняемость групп

3.1. Спортивный сезон начинается 1 января. Тренировочный процесс осуществляющий спортивную подготовку ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Для обеспечения круглогодичности спортивной тренировки, подготовки к спортивным соревнованиям, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

3.2. Тренировочные занятия проводятся в период с 14.00 до 20.00 часов (до 21.00 для спортсменов 16-18 лет, до 22.00 для спортсменов старше 18 лет).

3.3. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

3.5. При организации спортивной подготовки обязательными являются нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта.

3.6. Комплектация групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития лиц, проходящих спортивную подготовку.

3.7. Условия зачисления в группы спортивной подготовки:

- на этап начальной подготовки четвертого года необходим «третий юношеский спортивный разряд»;
- на тренировочный этап первого года – «второй юношеский спортивный разряд»;
- на тренировочный этап второго года – «первый юношеский спортивный разряд»;
- на тренировочный этап третьего года – «третий спортивный разряд»;
- на тренировочный этап четвертого года – «второй спортивный разряд»;
- на тренировочный этап пятого года – «первый спортивный разряд»;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «Мастер спорта России».

3.8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

3.9. Наполняемость групп на этапах спортивной подготовки:

- начальная подготовка – 10-15 чел.;
- тренировочный этап – 6-8 чел.;
- совершенствования спортивного мастерства – 1 и более чел.;
- высшего спортивного мастерства – 1 и более чел.

3.10. В каникулярное время Учреждение может проводить в установленном порядке лагеря любого типа и вида, тренировочные сборы с постоянным и (или) переменным составом лиц, проходящих спортивную подготовку. При проведении летних спортивно-оздоровительных лагерей и тренировочных сборов предусматриваются двухразовые занятия в день.

3.11. Для подготовки к соревнованиям регионального, всероссийского и международного уровня Учреждение может проводить тренировочные сборы, как на собственной базе, так и на выезде, продолжительностью от 14 до 21 дня, в зависимости от видов тренировочных сборов и этапа подготовки в соответствии с календарем спортивно – массовых мероприятий Учреждения.

К участию в тренировочном сборе допускаются спортсмены этапов начальной подготовки, тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

4. Организация тренировочного процесса в части создания безопасных условий жизни и здоровья спортсменов

4.1. Охрана здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку включает в себя:

- оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;
- профилактику и запрещение курения, употребление алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, из прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;
- обеспечение безопасности спортсменов во время пребывания в Учреждении;
- профилактику несчастных случаев с лицами, проходящими спортивную подготовку во время пребывания в Учреждении.

4.2. Пропускной режим в Учреждении осуществляется гардеробщиком, который открывает на звонок двери и тренерами, которые встречают спортсменов перед началом занятий и входят с ними в спортивный зал, находятся на рабочем месте все часы, предусмотренные расписанием и, после окончания занятий, проводят их в раздевалку, где, по возможности, передают родителям.

4.3. На начало спортивного сезона в Учреждении должны быть:

- акт приемки Учреждения к новому календарному году;
- акты испытания спортивного инвентаря и оборудования;
- журнал о результатах испытаний спортивного инвентаря и оборудования.

4.4. Тренеры проводят инструктажи с лицами, проходящими спортивную подготовку по технике безопасности при проведении тренировочных занятий, пожарной безопасности, по профилактике дорожно-транспортного травматизма, по антитеррористической защите и делают отметки о проведении инструктажей со спортсменами в журнале учёта групповых занятий.

4.5. Перед командированием на соревнования тренеры проводят инструктаж со спортсменами по технике безопасности при проведении спортивных соревнований с записью в журнале инструктажа и подписью тренера.

4.6. Перевозка спортсменов автомобильным транспортом и сопровождение спортсменов на выездные мероприятия осуществляется в соответствии с Инструкциями по охране труда Учреждения.

4.7. Инструкции по технике безопасности для спортсменов вывешиваются перед входом в спортивный зал.

4.8. Помещения спортивных залов, размещенное в них оборудование должно соответствовать требованиям строительных норм и правил, санитарным правилам, пожарной безопасности.

4.9. Спортивный инвентарь, и оборудование должны соответствовать требованиям и нормам безопасности, естественной и искусственной освещенности, воздушно-тепловым режимам санитарных правил и нормам нормативной документации.

4.10. Спортивные залы обеспечиваются естественной и искусственной освещенностью, воздушно-тепловым режимом в соответствии с требованиями санитарных правил.

4.11. Батареи располагаются в нишах под окнами и закрыты решётками.

4.12. Спортивные залы имеют паспорт установленной формы, утверждённые администрацией учреждения.

4.13. Тренер, проводящий занятия, обязан удостовериться в готовности спортивного зала к занятиям, по окончании занятий о всех неисправностях спортивного оборудования и инвентаря сделать запись в журнале и сообщить администрации.

4.14. Спортивное оборудование и инвентарь, не подлежащие обязательной сертификации, должны иметь документ изготовителя, подтверждающий их пригодность и безопасность применения. Сертифицированное оборудование должно иметь сертификаты в установленном порядке. На спортивный инвентарь импортного производства, применяемый при оказании спортивных услуг должны быть сопроводительные (эксплуатационные) документы на русском языке.

4.15. Канаты для лазания, при их неиспользовании, закреплены на стене без провисания.

4.16. Гимнастические стенки, при размещении их по продольным стенам зала, расположены на стенах, не имеющих оконных проёмов.

4.17. Спортивно-технологическое оборудование, устанавливаемое в полу, закреплено надёжно при помощи закладных деталей заподлицо с полом, при закреплении спортивно-технологического оборудования к стенам и потолку использованы закладные детали или консоли.

4.18. Надёжность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования фиксируются в специальном журнале.

4.19. Спортивный инвентарь и оборудование должно быть в необходимом количестве в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

5. Система внутреннего мониторинга качества спортивной подготовки Учреждения

5.1. Мониторинг качества спортивной подготовки в Учреждении разработан в соответствии с Приказом Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

5.2. Оценка качества и эффективности деятельности учреждения осуществляется в форме самоконтроля в следующих целях:

- установление соответствия содержания тренировочных мероприятий возрасту спортсменов, этапу спортивной подготовки, планам подготовки и программе спортивной подготовки по виду спорта;
- выработке рекомендаций для дальнейшего планирования тренировочных мероприятий;
- совершенствования методического обеспечения спортивной подготовки;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психику спортсменов, связанными с нарушением санитарно-гигиенических требований к обеспечению и осуществлению тренировочного процесса;
- оценка уровня профессиональной подготовки и квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку;
- оценка уровня подготовленности спортсменов и их физического состояния.

5.3. Критериями оценки качества и эффективности деятельности учреждения на различных этапах спортивной подготовки, являются:

5.3.1. на этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
 - стабильность состава спортсменов.
- 5.3.2. на тренировочном этапе (спортивная специализация):
- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
 - стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
 - состояние здоровья спортсменов.
- 5.3.3. на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - количество спортсменов, повысивших разряд;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - количество спортсменов, переведенных на этап высшего спортивного мастерства или переданных для зачисления в УОР, или переданных для приема на работу в ЦСП;
 - численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.
- 5.3.4. на этапе высшего спортивного мастерства:
- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
 - стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
 - сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

5.4. Критериями оценки качества и эффективности деятельности учреждения на всех этапах спортивной подготовки являются:

- оценка количественного и качественного состава групп;
- посещаемость спортсменами тренировочных мероприятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения;
- соблюдение установленной тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, уровень знаний, навыков и умений по избранной спортивной специальности (выполнение контрольных нормативов), плановых заданий и достижение планируемых спортивных результатов;
- содержание и эффективность спортивных мероприятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером на тренировочное мероприятие или на цикл тренировочных мероприятий утвержденным планам подготовки по реализации программы спортивной подготовки;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами в ходе тренировочных мероприятий, современным методикам и технологиям спортивной подготовки;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

5.5. Методы проведения мониторинга:

- Оценивание результатов (ОФП, СФП, выполнения календаря спортивно-массовых соревнований, выполнение разрядов);
- Тестирование, анкетирование;
- Статистическая обработка информации.

5.6. Документы по итогам мониторинга:

- протоколы тестирования по общей и специальной физической подготовке (осеннее, весеннее), итоговые справки по Учреждению.
- аттестация КЮ, итоговые справки по Учреждению.
- результаты выступления спортсменов на соревнованиях различного ранга (победители и призёры) за спортивный сезон, выполнение спортивных разрядов;
- уровень сохранности контингента, итоговая справка;
- анкетирование;
- анализ итогов спортивного сезона.

6. Медицинское наблюдение

6.1. Медицинское наблюдение лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном (спортивная специализация) проводится 1 раз в год, лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводится 2 раза в год в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144 «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».

6.2. После перенесенных заболеваний спортсмен допускаются к тренировочным занятиям только со справками врача.

7. Срок действия Положения

7.1. Срок действия положения не ограничен.

7.2. При изменении нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность Учреждения, в положение вносятся изменения в соответствии с установленным законом порядком.