

**Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Свердловской области
«Спортивная школа олимпийского резерва «Аист»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»

Я.И. Миленский

**П О Л О Ж Е Н И Е
О РЕЖИМЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
И ФОРМАХ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ГОСУДАРСТВЕННОМ АВТОНОМНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «АИСТ»**

г. Нижний Тагил
2023 г.

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение о режиме учебно-тренировочных занятий и формах осуществления спортивной подготовки в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Свердловской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Аист» (далее Положение) – локальный нормативный акт ГАУ ДО СО «СШОР «Аист» (далее – СШОР «Аист»), регламентирующий режим учебно-тренировочных занятий обучающихся и формы спортивной подготовки.

1.2. Положение разработано на основании:

- Федерального Закона РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального Закона РФ от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- Приказа Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. N 881 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "горнолыжный спорт";
- Приказа Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 950 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжное двоеборье";
- Приказа Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. N 733 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки";
- Приказа Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 г. N 907 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина";
- Приказа Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 г. N 908 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "стендовая стрельба";
- Приказа Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. N 876 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "фристайл";
- дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

- Устава ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

1.3. СШОР «Аист» реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, стендовая стрельба, фристайл в течение спортивного сезона (года), включая каникулярное время.

1.4. Учебный год в СШОР «Аист» устанавливается с 1 января по 31 декабря. В случае, если начало учебного года приходится на выходной или нерабочий праздничный день, учебный год начинается в первый рабочий день после выходного дня.

1.5. Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки определены в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

1.6. Прием поступающих на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта в СШОР «Аист» осуществляется в

соответствии с Порядком приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в ГАУ ДО СО «СШОР «Аист», на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта, достигшие минимального возраста зачисления, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

1.7. Порядок и условия зачисления, перевода и отчисления определяется в соответствии с Положением о порядке зачисления, перевода и отчисления обучающихся ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

1.8. Обеспечение безопасности обучающихся обуславливается неукоснительным исполнением инструкций по охране труда. В процессе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности и охране труда:

1.8.1 Плановые инструктажи. Проводятся три раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж (первая неделя января);
- начало летней оздоровительной кампании (первая неделя июня);
- полугодовой инструктаж (первая неделя июля).

1.8.2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора СШОР «Аист».

Проведение инструктажей по технике безопасности и охране труда с обучающимися фиксируется в разделе б. «Охрана труда» журнала учета занятий учебно-тренировочной группы на учебный год.

Проведение инструктажей по охране труда осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по охране труда для обучающихся, утвержденными директором СШОР «Аист».

1.9. Все выезды с обучающимися на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы) и иные мероприятия организуются и проводятся после издания соответствующего приказа директора СШОР «Аист».

1.10. Тренеры-преподаватели в день приезда на учебно-тренировочное мероприятие (сбор) проводят инструктаж для спортсменов (ИОТ для обучающихся).

2. Формы осуществления спортивной подготовки и их особенности.

2.1. Спортивная подготовка в СШОР «Аист» носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа спортсменов по индивидуальным планам;
- самостоятельная работа;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы) различной направленности;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам (формам) спортивной подготовки и максимальные (предельные) объёмы на этапах спортивной подготовки и по видам спорта определены в федеральных стандартах спортивной подготовки и указаны в дополнительных образовательных программах спортивной подготовки СШОР «Аист» (далее – Программы).

2.3. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических 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 превышать восьми часов.

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

Основной формой организации для групп начальной подготовки и групп учебно-тренировочного этапа является групповое учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач по формированию личности спортсмена.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия) — организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных упражнений); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

Основная часть (примерно 65-70% занятия) — изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, выполнение заданного объема горнолыжной подготовки.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия) — снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности; успокоение организма (активная нормализация функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем); психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее учебно-тренировочное занятие); педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШОР «Аист» может осуществляться замещение временно отсутствующего тренера-преподавателя – проведение учебно-тренировочных занятий согласно расписанию тренером-преподавателем взамен отсутствующего тренера-преподавателя. Замещение осуществляется по следующим причинам: больничный лист, служебная командировка, учебный отпуск, отпуск без сохранения заработной платы и т.п. Замещение производится в соответствии с Положением о порядке замещения временно отсутствующих тренеров-преподавателей ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

Ежедневное количество, последовательность учебно-тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором Учреждения. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха по представлению тренеров-преподавателей в соответствии с нормативами

максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, с учетом установленных санитарно-гигиенических норм.

2.4. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, просмотров видеоматериалов, презентаций, чтения специальной литературы, семинаров и самостоятельного изучения источников на каждой ступени этапа многолетней подготовки.

2.5. Работа по индивидуальным планам проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера-преподавателя. Осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Включает в себя учебно-тренировочные занятия под руководством тренера-преподавателя и самостоятельную работу спортсменов. Самостоятельная работа спортсменов регламентируется личным тренером-преподавателем в пределах недельных объемов нагрузки, определенных программой.

2.6. Самостоятельная работа (СР). Основанием для перевода занимающихся на спортивную подготовку в форме самостоятельной работы является:

- период очередного отпуска тренера-преподавателя;
- при отсутствии возможности замещения другим тренером-преподавателем в период учебного отпуска тренера-преподавателя, отпуска без сохранения заработной платы, нахождения в служебной командировке, больничном листе, и др.
- объявленный карантин.

2.7. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) (УТМ) проводятся СШОР «Аист» для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от этапов спортивной подготовки, вида учебно-тренировочного мероприятия (сбора), ранга предстоящих соревнований. Порядок организации учебно-тренировочного мероприятия (сбора) определен в Положении о порядке организации учебно-тренировочного мероприятия (сбора) в ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

2.8. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с Календарным план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий СШОР «Аист», формируемый с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов подготовки. Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления сильнейшего участника состязания, проводимого по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

1. Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

2. Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований спортивного сезона. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место,

выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

3. Основные соревнования - ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психологических возможностей. Целью участия является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Горнолыжный спорт						
Контрольные	2	3	5	7	8	7
Отборочные	-	1	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	9
Лыжное двоеборье						
Контрольные	-	3	6	9	10	9
Отборочные	-	-	2	3	5	7
Основные	-	2	6	8	11	18
Лыжные гонки						
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Основные	-	2	6	8	11	18
Прыжки на лыжах с трамплина						
Контрольные	-	3	6	9	10	9
Отборочные	-	-	2	3	5	7
Основные	-	2	6	8	11	18
Стендовая стрельба						
Контрольные	2	3	4	5	4	5
Отборочные	-	-	2	3	4	5
Основные	1	1	2	2	4	6
Фристайл						
Контрольные	2	3	3	4	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	3

Спортивные соревнования проводятся в соответствии с программой и положением о проведении соревнования. Соревновательная нагрузка на каждый конкретный старт определяется личным тренером-преподавателем в соответствии с планом подготовки спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «горнолыжный спорт»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.9. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для

последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с учебно-тренировочного этапа.

2.10. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже одного раза в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения).

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Конкретное время на восстановительные мероприятия определяется тренером-преподавателем в соответствии с тренировочными планами и программными требованиями.

Медицинский осмотр проходят все спортсмены СШОР «Аист» по установленному ГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер» или МКЦ «Бонум» графику.

Медицинский осмотр спортсменов групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп проводится в присутствии личных тренеров-преподавателей.

Медицинский работник СШОР «Аист» ведёт необходимую документацию и учёт. Предоставляет заместителю директора докладную записку по отстранению спортсменов от спортивной подготовки в случае выявления медицинских противопоказаний. Такие спортсмены отстраняются от спортивной подготовки приказом директора школы до момента предоставления справки из ГБУЗ «ВФД» о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

Личный тренер-преподаватель доводит до сведения родителей (законных представителей) спортсменов информацию о выявленных противопоказаниях и рекомендациях об обследовании.

В случаях травм спортсменов, обнаружения признаков заболеваний (во время процесса спортивной подготовки) личный тренер-преподаватель незамедлительно сообщает об этом медицинскому работнику, администрации школы, родителям (законным представителям) спортсмена.

Медицинское обеспечение спортсменов СШОР «Аист» осуществляется медицинскими работниками СШОР «Аист», ГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер», МКЦ «Бонум».

2.11. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, тестирование по теоретической подготовке, а также результаты участия в спортивных соревнованиях. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки. Осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся ГАУ ДО СО «СШОР «Аист».

2.12. Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) и спортивных соревнованиях.

3. Методическая (организационно-методическая) работа тренера.

Рабочее время тренера-преподавателя складывается из непосредственно учебно-тренировочного процесса и другой работы, занимающей оставшуюся часть времени от учебно-тренировочного процесса. Другая работа определена в должностной инструкции тренера-преподавателя, в числе которой обязательная методическая (организационно-методическая), индивидуальная работа.

Методическую (организационно-методическую), индивидуальную работу тренер-преподаватель распределяет по своему усмотрению.

Содержание методической (организационно-методической) работы направлено на совершенствование умений тренера-преподавателя, приобретение и повышения уровня знаний, необходимых для эффективной организации и проведения процесса спортивной подготовки; на качественную подготовку к проведению учебно-тренировочных занятий и других форм осуществления спортивной подготовки (учебно-тренировочные мероприятия, медико-восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, отбор и спортивная ориентация).

Содержание методической (организационно-методической) работы по этапам спортивной подготовки.

№ п/п	Содержание методической работы	этап			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1	Календарно-тематическое планирование по реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (годовой календарный график и др.)	+	+	+	+
2	Разработка рабочей программы на учебный год	+	+	+	+
3	Составление расписания учебно-тренировочных занятий	+	+	+	+
4	Контроль отсутствия медицинских противопоказаний для занятий у обучающихся	+	+	+	+
5	Организация набора в группы начальной подготовки	+			
6	Организация мероприятий для зачисления поступающих, перевод обучающихся на следующий год подготовки	+	+	+	
7	Собеседования с поступающими для оценки мотивации и психологического настроя поступающих	+			
8	Консультирование занимающихся и их родителей (законных представителей) относительно порядка зачисления и организации учебно-тренировочного процесса	+	+	+	
9	Подготовка к учебно-тренировочным занятиям, обеспечение мер безопасности	+	+	+	+
10	Обслуживание спортивного инвентаря	+	+	+	+
11	Самообразование (изучение нормативных документов, в том числе локальных актов СШОР, совершенствование владением информационными технологиями работы с ПК, с электронной почтой и др.)	+	+	+	+
12	Повышение квалификации (курсы) в соответствии с планом повышения квалификации СШОР, изучение и внедрение новейших методик подготовки спортсменов	+	+	+	+
13	Разработка методических докладов, рекомендаций по совершенствованию спортивной подготовки	+	+	+	+
14	Участие в заседаниях педагогических советов в соответствии с планом проведения педагогических советов СШОР «Аист»	+	+	+	+

№ п/п	Содержание методической работы	этап			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
15	Участие в конкурсах профессионального мастерства	+	+	+	+
16	Учет, анализ и обобщение результатов работы	+	+	+	+
17	Оценка эффективности подготовки обучающихся	+	+	+	+
18	Выявление проблем в организации спортивной подготовки и определение способов их решения	+	+	+	+
19	Оформление и ведение рабочей документации, составление планов (календарный план соревнований и учебно-тренировочных мероприятий, план самостоятельной работы, план инструкторской и судейской практики, планы применения восстановительных средств, план антидопинговых мероприятий, планирование учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных мероприятий, журнал учета занятий учебно-тренировочной группы и др.)	+	+	+	+
20	Проведение родительских собраний	+	+	+	
21	Проведение воспитательных мероприятий с обучающимися	+	+	+	+
22	Ежегодное прохождение онлайн-обучение на сайте РУСАДА по антидопинговому обеспечению в спорте с последующим тестированием и получением сертификата.	+	+	+	+
23	Организация участия обучающихся в выездных мероприятиях (учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования) в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий СШОР «Аист»		+	+	+
24	Мероприятия по повышению спортивной мотивации обучающихся		+	+	
25	Изучение фото- и видеоматериалов с целью проведения анализа соревновательной деятельности совместно со спортсменами		+	+	+
26	Подготовка ходатайств и представлений на присвоение спортивных разрядов		+	+	
27	Включение спортсменов в составы спортивных сборных области, РФ		+	+	+
28	Контроль прохождения спортсменами медицинских осмотров, обеспечение выполнения рекомендаций медицинских работников, контроль отсутствия противопоказаний		+	+	+
29	Контроль исполнения спортсменами антидопинговых правил и процедур допинг-контроля		+	+	+
30	Разработка и оформление индивидуальных планов подготовки спортсменов			+	+
31	Обеспечение психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований.			+	+
32	Мероприятия по поддержанию у спортсменов высокого уровня спортивной мотивации				+

4. Режим учебно-тренировочных занятий.

4.1. Учебно-тренировочный процесс в СШОР «Аист» осуществляется в соответствии с годовыми учебно-тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели, в соответствии с утвержденными в СШОР «Аист» дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.

4.2. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8 часов утра и заканчиваются не позднее 20 часов. Для спортсменов, начиная с 16-летнего возраста, допускается окончание занятий в 21 час.

4.3. Предельные (максимальные) объемы недельной учебно-тренировочной нагрузки и продолжительность одного занятия с учетом этапов (периодов) подготовки, максимальное число учебно-тренировочных занятий в неделю, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, оптимальная наполняемость групп определена в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта:

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст зачисления, лет*	Наполняемость групп, человек		Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю, час.	Годовая нагрузка, час
		Минимальная	Максимальная		
Горнолыжный спорт					
НП-1	8	10	20	4,5-6	234-312
НП-2,3	8	10	20	6-8	312-416
УТ-1,2,3	10	7	14	10-14	520-728
УТ-4,5	10	7	14	16-18	832-936
ССМ-1	14	2	по наличию обучающихся, имеющих необходимый уровень квалификации	20-24	1040-1248
ССМ-2	14	2		20-24	1040-1248
ССМ-3	14	2		20-24	1040-1248
ВСМ	16	1		24-32	1248-1664
Лыжное двоеборье					
НП-1	9	10	20	4,5-6	234-312
НП-2,3	9	10	20	6-8	312-416
УТ-1,2,3	11	8	16	10-16	520-832
УТ-4,5	11	8	16	16-18	832-936
ССМ-1	14	4	по наличию обучающихся, имеющих необходимый уровень квалификации	20-24	1040-1248
ССМ-2	14	4		20-24	1040-1248
ССМ-3	14	4		20-24	1040-1248
ВСМ	15	1		24-32	1248-1664
Лыжные гонки					
НП-1	9	12	24	4,5-6	234-312
НП-2,3	9	12	24	6-8	312-416
УТ-1,2	12	10	20	10-14	520-728
УТ-3,4,5	12	10	20	16-18	832-936
ССМ-1	15	4	по наличию обучающихся, имеющих необходимый уровень квалификации	20-24	1040-1248
ССМ-2	15	4		20-24	1040-1248
ССМ-3	15	4		20-24	1040-1248
ВСМ	17	1		24-32	1248-1664
Прыжки на лыжах с трамплина					
НП-1	9	10	20	4,5-6	234-312
НП-2,3	9	10	20	6-8	312-416
УТ-1,2,3	11	8	16	10-12	520-624
УТ-4,5	11	8	16	12-18	624-936
ССМ-1	14	4	по наличию обучающихся, имеющих необходимый уровень квалификации	20-24	1040-1248
ССМ-2	14	4		20-24	1040-1248
ССМ-3	14	4		20-24	1040-1248
ВСМ	15	1		24-32	1248-1664
Стеновая стрельба					
НП-1	11	6	12	4,5-6	234-312
НП-2,3	11	6	12	8-9	416-468
УТ-1,2,3	13	4	8	12-14	624-728

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст зачисления, лет*	Наполняемость групп, человек		Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю, час.	Годовая нагрузка, час
		Минимальная	Максимальная		
УТ-4,5	13	4	8	14-18	728-936
ССМ-1	14	2	по наличию обучающихся, имеющих необходимый уровень квалификации	22-26	1144-1352
ССМ-2	14	2		22-26	1144-1352
ССМ-3	14	2		22-26	1144-1352
ВСМ	15	1		28-32	1456-1664
Фристайл					
НП-1	7	12	24	4,5-6	234-312
НП-2,3	7	12	24	6-8	312-416
УТ-1,2,3	10	10	20	10-14	520-728
УТ-4,5	10	10	20	14-18	728-936
ССМ-1	13	4	по наличию обучающихся, имеющих необходимый уровень квалификации	20-24	1040-1248
ССМ-2	13	4		20-24	1040-1248
ССМ-3	13	4		20-24	1040-1248
ВСМ	14	2		24-32	1248-1664

* - Минимальный возраст определяется календарным годом зачисления на соответствующий этап подготовки. Возраст обучающегося на этапе ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в состав спортивной сборной команды субъекта РФ по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований

Обозначения и сокращения:

НП – этап начальной подготовки – год подготовки

УТ – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – год подготовки

ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства – год подготовки

ВСМ – этап высшего спортивного мастерства

4.4. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (еженедельным графиком проведения занятий по группам подготовки), утвержденным директором школы. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на учебный год (период), согласованный с тренерско-преподавательским составом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

4.5. Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

4.6. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

4.7. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШОР «Аист».

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

4.9. СШОР «Аист» реализует Программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

4.10. Учебно-тренировочные занятия с учетом подготовки спортсменов могут проводиться в две смены. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье. В целях выполнения годового учебно-тренировочного плана занятия могут проводиться в праздничные дни.

4.11. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп. При этом необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не нарушаются требования по соблюдению техники безопасности;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

4.12. Необходимые изменения расписания учебно-тренировочных занятий оформляются приказом по СШОР «Аист». Самовольные изменения расписания не допускаются. Изменения в расписания могут вноситься в случаях:

- изменения смены учебных занятий в общеобразовательных учреждениях;
- изменения режима работы спортивных сооружений;
- наступления каникулярных периодов.

4.13. Учебно-тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора СШОР «Аист»:

- в периоды объявления карантинных;
- в связи с низким температурным режимом;
- другими чрезвычайными обстоятельствами.

5. Заключительные положения.

5.1. О нарушениях, связанных с исполнением настоящего Положения, заинтересованные лица вправе сообщить директору СШОР на личном приеме.

5.2. Спорные вопросы по исполнению настоящего Положения между работниками и администрацией СШОР регулируются в законодательном порядке.