

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящее Положение разработано в соответствии:

1.1 С Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329 - ФЗ, приказом Минспорта России от 30 октября 2015 года №999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ».

1.2 Приказом Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, учебно-тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013г №1125.

1.3 Приказом Минспорта РФ от 30 августа 2013 года № 681 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт».

1.4 Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт» (далее — ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (далее — Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст.6242; 2011, № 50, ст.7354; 2012, № 53 (ч.1 ст. 7582), и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта РФ, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства РФ, 2012, № 26, ст.3525; 2013, № 30, ст.4112) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

1.5 Уставом Организации.

1.6 Положением о спортивной подготовке в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту».

1.7 Положение устанавливает Требования в соответствии с особенностями вида спорта, соответствует положению о спортивных школах олимпийского резерва и нормативным документам, регулирующим деятельность организаций осуществляющих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта велоспорт.

1.8 Положение направлено на повышение эффективности подготовки спортивного резерва, воплощение идей модернизации, сохранение и укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку в Организации.

1.9 Настоящее Положение является локальным актом ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» целью которого является обеспечение эффективности учебно-тренировочного процесса и выполнения основной задачи Организации – подготовки спортсменов для спортивных сборных команд Республики Адыгея Российской Федерации, достижения конкретных задач на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт».

2. Целевые показатели

2.1 Обеспечить нормативно-правовую деятельность ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» в сфере подготовки спортивного резерва на основе Требований федеральных стандартов.

2.2 Формирование многолетней мотивировано-ориентированной деятельности спортсменов и тренеров-преподавателей.

2.3 Построение системы многолетней планомерной, фундаментальной подготовки спортсменов для решения задач спорта высших достижений.

2.4 Повышение эффективности подготовки спортивного резерва.

2.5 Обеспечить плановость многолетней спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

2.6 Приведение организационной, структурной, нормативно-правовой базы ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» в соответствии с Требованиями федеральных стандартов. (Приказ Минспорта России № 204-ФЗ от 29.06.2015 г. «О внесении изменений в Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации).

2.7 Определение направлений дальнейшего развития и внедрения современных средств, методов организационного, структурного и управленческого характера, способствующих эффективной деятельности ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту».

3. Целевые задачи

- 3.1. Формирование стратегии подготовки спортивного резерва для целей спорта высших достижений;
- 3.2. Совершенствование многоступенчатой, многолетней системы спортивной подготовки, ориентированной на достижение максимальных результатов.
- 3.3. Формирование многоступенчатой системы спортивного отбора.
- 3.4. Плановость многолетней спортивной подготовки и соревновательной деятельности;
- 3.5. Всесторонняя плавная спортивная подготовка;
- 3.6. Эффективное моделирование и реализация многолетних структурных учебно-тренировочных циклов;
- 3.7. Моделирование, построение и реализация структурной системы спортивной подготовки, планирование оптимальных объемов и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных воздействий по этапам и периодам спортивной подготовки;
- 3.8. Организация и осуществление своевременного и регулярного этапного контроля по определению уровня развития необходимых и адекватных адаптивных реакций»
- 3.9. Своевременная коррекция и оптимизация учебно-тренировочного процесса в рамках учебно-тренировочных занятий, микроциклов, мезоциклов, макроциклов;
- 3.10. Моделирование и внедрение современных средств, методов, тренирующих технологий во всех составляющих структурных компонентах спортивной подготовки;
- 3.11. Обеспечить планомерность в достижении высоких спортивных результатов и росте спортивного мастерства.

4. СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

4.1 Учебно-тренировочный процесс осуществляется по программе спортивной подготовки соответствующей федеральным стандартам, а также в соответствии с локальными актами принятыми в Организации.

4.2 Физические нагрузки в отношении обучающихся, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

4.3 Подготовка спортсмена - это многосторонний процесс, имеющий специфическое содержание и форму организации, превращающие ее в сложное системное воздействие на личность, физическое состояние и здоровье обучающегося, направленное на его всестороннее воспитание, в том числе на приобретение широкого круга специальных знаний, навыков и умений, повышение физической работоспособности организма, овладение техникой спортивных упражнений и искусством соревновательной борьбы.

4.4 Процентное соотношение объемов тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта велоспорт (%)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	40-55	25-40	20-35	15-30	5-15	5-10
Специальная физическая подготовка	30-45	40-55	45-60	50-65	55-70	60-75
Техническая подготовка	10-15	5-10	3-5	3-5	1-3	1-3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-5	3-5	5-7	5-7	10-12	9-11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-15

4.5 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-16	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6-8	7-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1248	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312-416	364-624	468-728	468-728

4.6 Структура спортивной подготовки:

<p>Физическая подготовка — это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.</p>	
<p>Общая физическая подготовка</p>	<p>предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.</p>
<p>Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией или равномерным развитием различных физических качеств.</p>	
<p>Спортивно-техническая подготовка</p>	<p>под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов</p>
<p>Спортивно-тактическая подготовка</p>	<p>педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).</p>
<p>Психологическая подготовка - это совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическую подготовку принято делить <i>на общую и специальную</i>.</p>	
<p>Общая психологическая подготовка</p>	<p>осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.</p>
<p>Специальная психологическая подготовка</p>	<p>направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.</p>

4.7 Распределение общего объёма учебно-тренировочной нагрузки по этапам и видам спортивной подготовки для обучающихся проходящих спортивную подготовку по виду спорта велоспорт (в астрон. часах)

Виды спортивной подготовки		Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
		1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет		
Теоретическая подготовка		15	16	24	24	36	24
Техническая подготовка		45	48	32	38	40	30
Тактическая подготовка			4	10	16	69	30
Физическая подготовка	Общая + Вспомогат.	119	189	146	204	143	118
	Специальная	123	187	372 - 460	480 - 871	1022	1188
Психологическая подготовка		3	4	10	16	40	30
Соревновательная деятельность инструкторская и судейская практика		3	16	26 - 42	50 - 75	102	260

4.8 Планирование учебно-тренировочной нагрузки в ГБУ РА «СШОР по велоспорту» в структуре годового плана спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки, по большинству параметров находятся в пределах соответствия требованиям определенных Федеральными стандартами, но, учитывая географическое расположение и климатические условия региона, предусматривается некоторое перераспределение тренировочных воздействий (специфичных и не специфичных) по периодам и циклам годичной тренировки.

4.9 На предварительном этапе спортивной подготовки (этапе начальной подготовки) тренировочные воздействия общей, вспомогательной и специальной направленности в годичном цикле распределены по периодам равномерно.

4.10 Структура практического осуществления учебно-тренировочного процесса по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

4.10.1 Этап начальной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		
	1-й год	2-й год	3-й год
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	16	20	20
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	289	428	420
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	3	16	24
тестирование и контроль	4	4	4

4.10.2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До 2-х лет		Свыше 2-х лет		
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	34	34	40	40	40
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	547	639	720	806	1100
участие в спортивных соревнованиях	36	48	60	76	90
Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	4
тестирование и контроль	3	3	4	4	4
инструкторская и судейская практика (часов)			4	6	10
медико-восстановительные мероприятия (дн.)			6	6	6
тренировочные сборы (дн.)	Спец. подготовительные	Не менее 60 тренировочных дней			
	Целевые	Согласно плана спортивных мероприятий			
работа по индивидуальным планам (часов)					

4.10.3 Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	
	весь период	
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	76	
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	1252	
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	102	
Контрольно-переводные испытания	4	
тестирование и контроль	6	
инструкторская и судейская практика (часов)	16	
работа по индивидуальным планам (часов)	100%	
медико-восстановительные мероприятия (дн.)	6	
тренировочные сборы (дн.)	Специально- подготовительные	90
	Целевые	Согласно плана спортивных мероприятий

4.10.4 Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства	
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	54	
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	1344	
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	240	
Контрольно-переводные испытания	4	
тестирование и контроль	6	
инструкторская и судейская практика (часов)	16	
работа по индивидуальным планам (часов)	100%	
медико-восстановительные мероприятия (дн.)	6	
тренировочные сборы (дн.)	Специально- подготовительные	120 - 250
	Целевые	Согласно плана спортивных мероприятий

4.11 Годовой учебный план распределения учебно-тренировочной нагрузки по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта велоспорт

Основные параметры подготовки		Категория	ЮНОШИ; ЮНИОРЫ; МУЖЧИНЫ									
		Этапы и периоды спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (СС)					Совершенствование спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства	
		1й год	2й год	3й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год			
Общее кол-во тренировочных и соревнов. дне	Тренировочных	147	192	184	284	272	312	300	290	280	260	
		156	208	208	312	312	364	364	364	364	364	
	*Дней соревнований	9	16	24	28	40	52	64	74	84	104	
Количество тренировочных занятий		147	192	184	284	272	312	300	290	468	468	
Общее кол-во трениров. часов		312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1664	
из них:	ОФП	99	159	159	86	86	104	104	104	43	28	
	СФП:	123	187	179	359	451	466	554	852	1016	1182	
	Соревнов.	3	16	24	36	48	60	76	90	102	240	
	Технич.	45	48	48	32	32	38	38	38	40	30	
	Тактич.	2	4	4	10	10	16	16	16	69	30	
	ВСП	20	30	30	60	60	100	100	100	100	90	
Контрольные нормативы	ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Тестирование					3	3	4	4	4	6	6	
Теория		16	20	20	34	34	40	40	40	76	54	
Техн. подг. Такт. подг. Псих. подг. Спорт.образ		Являются тематическими составляющими теоретической подготовки, наряду с другими предметами спортивного образования формируют раздел «ТЕОРИЯ». Тематика и объем материала конкретизируется документами оперативного планирования.										
Общий объем СФП (км)	Трениров.	2500	4000	6000	8000	10000	12000	15000	18000	20000 - 24000	25000	
	Техн.подг.	Техническая и тактическая спортивная подготовка являются составляющими структурными компонентами всех практических занятий спортивной тренировки. Содержание и количественные параметры определяются документами оперативного планирования.										
	Такт. подг.											
	Соревнов.	50	120	250	600	1200	1800	2500	3500	4500 - 8000	11000	
Общий объем сп.подг.(км)		2550	4120	6250	8600	11200	13800	17500	21500	24500 - 32000	36000	
Инструкторская и судейская подготовка входят частями в разделы «Теория» и соревновательная деятельность.												
Общий объем спортивной подготовки (часов).		312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1664	

Основные параметры подготовки		Разряды:		ДЕВУШКИ; ЮНИОРКИ; ЖЕНЩИНЫ								Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
		Этапы и периоды спортивной подготовки													
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (СС)										
		1й год	2й год	3й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год						
Общее кол-во тренировочных и соревнов. дне	Тренировочных	147	192	184	284	272	312	300	290	280		260			
		156	208	208	312	312	364	364	364	364		364			
	*Дней соревнований	9	16	24	28	40	52	64	74	84		104			
Количество тренировочных занятий		147	192	184	284	272	312	300	290	468		468			
Общее кол-во тренировок. часов		312	468	468	624	728	832	936	1248	1456		1664			
из них:	ОФП	99	159	159	86	86	104	104	104	43		28			
	СФП:	123	187	179	359	451	466	554	852	1016		1182			
	Соревнов.	3	16	24	36	48	60	76	90	102		240			
	Технич.	45	48	48	32	32	38	38	38	40		30			
	Тактич.	2	4	4	10	10	16	16	16	69		30			
	ВСП	20	30	30	60	60	100	100	100	100		90			
Контрольные нормативы	ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2			
	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2			
Тестирование					3	3	4	4	4	6		6			
Теория Техн. подг. Такт. подг. Псих. подг. Спорт.образ.		16	20	20	34	34	40	40	40	76		54			
		Являются тематическими составляющими теоретической подготовки, наряду с другими предметами спортивного образования формируют раздел «ТЕОРИЯ».										Тематика и объем материала конкретизируется документами оперативного планирования.			
Общий объем С120ФП (км)	Трениров.	2000	3000	4000	5000	6000	8000	10000	12000	15000 - 17000		16000			
	Техн. подг.	Техническая и тактическая спортивная подготовка являются составляющими структурными компонентами всех практических занятий спортивной тренировки. Содержание и количественные параметры определяются документами оперативного планирования.													
	Такт. подг.														
	Соревнов.	50	90	160	400	800	1200	1800	2500	3200 - 5600		8000			
Общий объем сп.подг.(км)		2050	3090	4160	5400	6800	9200	11800	14500	18200 - 22600		24000			
Инструкторская и судейская подготовка входят частями в разделы «Теория» и соревновательная деятельность.															
Общий объем спортивной подготовки (часов).		312	468	468	624	728	832	936	1248	1456		1664			

***Включают дни сдачи контрольных нормативов**

4.12 К конкретному составлению годового плана можно приступить только после ознакомления с утвержденным календарем соревнований, детального анализа всех сторон подготовки в предыдущем спортивном сезоне, определение цели и конкретизации задач. В зависимости от задач могут уточняться цифры годового объема основных учебно-тренировочных средств. Планирование повышения годовых нагрузок (объема и интенсивности) по основным средствам подготовки является необходимым условием дальнейшего развития физических качеств и совершенствования в технике движений.

5. Формы организации и осуществления учебно-тренировочного процесса

5.1 Все формы спортивной подготовки проводятся в формате физкультурных, тренировочных, спортивных и соревновательных мероприятий.

5.1.1 Физкультурные мероприятия - организованные занятия граждан физической культурой. Физкультурные мероприятия направлены на удовлетворение потребностей граждан Республики Адыгея в поддержании и укреплении здоровья, проведение досуга средствами физической культуры. Предназначены для пропаганды здорового образа жизни, физического воспитания граждан.

5.1.2 Спортивные мероприятия - спортивные соревнования, а также **учебно-тренировочные мероприятия**, включающие в себя спортивную, теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;

5.1.3 Учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочный процесс — это педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность обучающегося к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы спортивных упражнений (**спортивная тренировка, учебно-тренировочное занятие**).

5.1.4 Учебно-тренировочный процесс характеризуется определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочных мероприятий (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения в части взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.).

5.1.5 Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

5.1.6 Индивидуализация спортивной подготовки – процесс, который строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства

5.1.7 Индивидуальный план спортивной подготовки – план, обеспечивающий освоение программы спортивной подготовки на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и потребностей конкретного спортсмена, при котором часть программы осваивается самостоятельно.

- индивидуальный план позволяет спортсмену выполнять программные требования в полном объеме, обеспечивает освоение программы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.1.8 Восстановительные мероприятия – комплекс мер направленный на поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

6. Организация учебно-тренировочного процесса

6.1 Организация учебно-тренировочного процесса - предусматривает решение нескольких главных задач:

- Системного использования всех привлекаемых средств и методов обучения и тренировки (что относится как к общей системе нагрузок, так и к нагрузкам одной преимущественной направленности);

- Оптимизации содержания учебно-тренировочной нагрузки в конкретных организационно-временных формах построения учебно-тренировочного процесса.

- В качестве организационно-временных выделяются шесть основных форм построения подготовки: годичный цикл, большой адаптационный цикл (БАЦ), микроцикл (МЦ), учебно-тренировочный день*, учебно-тренировочное занятие и учебно-тренировочный сеанс*.

****Учебно-тренировочный день** - это, по существу, еще мало изученная (хотя и давно применяемая в практике) форма организации учебно-тренировочного процесса, предусматривающая проведение 2 - 3 учебно-тренировочных занятий в течение дня. Ее содержание и организация определяются на основании преимущественной тренирующей направленности нагрузки предыдущего дня и нагрузки, планируемой на следующий день.*

***Учебно-тренировочный сеанс** - это одновременное объединение средств тренировки (как правило, одной преимущественной направленности) на основе такого воздействия срочных реакций организма, которое превращает повторное выполнение соответствующей мышечной работы в монолитную и конкретно целенаправленную порцию тренирующих воздействий. Учебно-тренировочный сеанс может быть частью учебно-тренировочного занятия или отдельным занятием учебно-тренировочного дня, это чрезвычайно важная форма организации учебно-тренировочного процесса. Ее выделение диктуется прежде всего задачей обеспечения оптимально сильного тренирующего воздействия на организм относительно небольшой по объему нагрузкой с минимальными затратами времени и энергии спортсмена, а также требованиями к методической культуре тренировки (дозировка упражнений, регламентация их смены или чередования, продолжительность пауз и характер отдыха между повторной работой).*

6.2 Принципы построения учебно-тренировочного процесса:

- принципом оптимизации учебно-тренировочного процесса:

- принцип целенаправленности учебно-тренировочного процесса;

- сбалансированности учебно-тренировочных нагрузок;

- программно-целевой принцип построения учебно-тренировочного процесса.

6.3 Принципы контроля и коррекции учебно-тренировочного процесса - как одно из главных условий реализации концепции его программирования.

6.4 Спортивная тренировка – основная форма осуществления учебно-тренировочного процесса, является подготовкой к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированного спортивного результата.

Спортивная тренировка - это составная часть подготовки спортсмена. Она представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности.

6.5 Система тренировки базируется на следующих принципах:

принципе соответствия методики тренировки закономерностям развития процесса адаптации организма к условиям спортивной деятельности;
принципе системности тренирующих воздействий на организм спортсмена;
принципе суперпозиции нагрузок с различным тренирующим воздействием;
принципе приоритета специальной физической подготовки в системе тренировки

6.6 Требования к организации спортивной тренировки:

1. Направленность её на достижение индивидуально – возможного наивысшего результата;
2. Ранняя и углублённая специализация спортсмена в избранном виде спорта;
3. Тщательный отбор спортсменов для занятий тем или иным видом спорта;
4. Большая продолжительность занятий необходимая для достижения максимальных тренировочных результатов;
5. Исключительно высокий уровень учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок
6. Высокая степень индивидуализации процесса подготовки спортсмена;
7. Необходимость систематического и углублённого контроля в ходе учебно-тренировочных занятий;
8. Руководящая роль тренера-преподавателя при достаточно высокой степени самостоятельности творчества спортсмена;
9. Широкое использование не специфических средств и методов подготовки, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма.

6.7 Порядок организации учебно-тренировочного процесса

Требования к построению и организации учебно-тренировочного процесса:

1. Учебно-тренировочный процесс строится на основании годовых, структурных, и цикловых планов;
2. Учебно-тренировочная работа ведется по утвержденным учебным планам;
3. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно план-конспекта поурочных занятий;
4. Мероприятия культурного и воспитательного содержания планируются и проводятся во внеурочное время;
5. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного расписания, контроль, учет, результаты работы фиксируются в персональном журнале тренера. Итоги годовой результативности «спортсмен, тренер-преподаватель» отображаются РЕЙТИНГОМ.

6.8 ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» обеспечивает непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочный процесс, планирование которого осуществляется на срок не менее двенадцати месяцев при проведении индивидуальных и групповых занятий по программам спортивной подготовки.

6.9 Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

6.10 Учебно-тренировочный процесс в ГБОУ ДО РА СШОР ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на **52** недели;

начало учебно-тренировочного года 01 сентября,
окончание учебно-тренировочного года 31 августа.

6.11 Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, разработанным секторами подразделений совместно с организационно-методическим отделом, в соответствии с содержанием программы спортивной подготовки ГБОУ ДО РА СШОР, одобренным педагогическим советом и утвержденным директором.

6.12 Спортивные занятия со спортсменами строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

6.13 В зависимости от вышеперечисленных факторов, этапа подготовки, предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий;

6.14 Организационные формы учебно-тренировочных занятий;

Групповая форма	Формирует условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.
Индивидуальная форма	Занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.
Фронтальная форма	Группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер-преподаватель имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.
Самостоятельные занятия	Утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу

6.15 **Учебно-тренировочное занятие**, является одним из наименьших по длительности и сложности организации элементов в системе подготовки, в то же время неотъемлемая и обязательная составляющая микро, мезо, макроструктур. Учебно-тренировочное занятие состоит из ряда последовательных звеньев, ему свойственны следующие положения:

1. Упорядоченное расположение элементов содержания тренировки	средств, методов, видов подготовки спортсменов
2. Соотношение компонентов нагрузки	объем и интенсивность
3. Последовательность звеньев тренировки	отдельных занятий и их частей.

6.16 Выделяют такой компонент учебно-тренировочного процесса как **учебно-тренировочное задание**. Учебно-тренировочное задание является базовым элементом системы подготовки, неотъемлемая часть всего учебно-тренировочного процесса, обязательный элемент всех остальных структурных компонентов. От расположения учебно-тренировочных заданий, их места и времени реализации, количественного и качественного состава в системе подготовки зависит конечный результат.

Учебно-тренировочное задание	Технологическая формула организации упражнения для решения целевой педагогической задачи по достижению необходимых (должных) проявлений срочного тренировочного эффекта при чет-ком сочетании воздействующих факторов — компонентов упражнения (длительности, интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха).
------------------------------	---

6.17 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий регулируется Регламентом деятельности Организации и в строгом соответствии с расписанием.

6.18 Расписание учебно-тренировочных занятий.

6.18.1 Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

6.18.2 Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

6.18.3 При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

6.18.4 При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

6.18.5 Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, в соответствии с программами спортивной подготовки. Максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

6.18.6 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 21:00 час.

6.18.7 Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7:30 часов или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

6.18.8 Учебно-тренировочные занятия проводятся в две смены. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах ВСМ, ССМ могут проводиться в праздничные дни.

6.18.9 Число занятий в день в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяются тренером-преподавателем в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

6.18.10 Перерывы между тренировками, не менее 15 минут, для подготовки к следующему учебно-тренировочному занятию.

6.18.11 ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту» может применять дистанционные технологии при реализации программ спортивной подготовки.

Использование дистанционных технологий не является основанием к исключению проведения учебно-тренировочных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестаций путем непосредственного взаимодействия работника с занимающимися.

6.18.12 Соотношение объема проведенных учебно-тренировочных и практических занятий с использованием дистанционных технологий или путем непосредственного взаимодействия работника с занимающимися определяется программой спортивной подготовки по индивидуальным планам как для каждого конкретного спортсмена, так и для группы спортсменов.

6.18.13 Продолжительность учебно- тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки, с учетом возрастных особенностей обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

6.19 Максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий, с учетом возрастных особенностей лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Продолжительность занятия (в акад. час.)	2	2	3	3	4	4 и...

7. Формы организации учебно-тренировочной работы

7.1 Основной формой организации спортивной работы является **бригадный метод организации труда тренеров-преподавателей.**

В структуре ГБОУ ДО РА «СШОР по велоспорту» четыре подразделения (бригады специалистов) ведущих спортивную подготовку по программе спортивной подготовки:

Отделение № 1	девушки, юниорки;
Отделение № 2	юноши, юниоры;
Отделение № 3	юноши, юниоры;

В отделениях сформированы сектора из специалистов Организации по реализации спортивных программ на этапах: НП, ТЭ (СС), ССМ и ВСМ.

7.2 Задачи деятельности спортивных подразделений:

1.Локализовать естественный отсев и повысить процент сохранности контингента учащихся.
2.Создать условия для более объективного селективного отбора и, тем самым, обеспечить его более высокий уровень на последующих этапах.
3.Обеспечить непрерывный, конвейерный приток учащихся на этап начальной подготовки
4.Предоставить возможность специалистам, не выходя из рамок программного материала, реализовать свои интересы и творческий потенциал.
5.Сформировать условия профессионального роста специалистов на условиях конвейерной ротации их деятельности на каждом этапе подготовки.
6.В режиме деятельности подразделений в формате коллегиального взаимодействия выработать единый подход и требования к постановке и реализации задач спортивной подготовки.
7. Сформировать условия для объективного контроля и своевременной корректировки деятельности ГБОУ ДО РА СШОР в реализации программы спортивной подготовки полученной путем сравнительного анализа результатов деятельности подразделений.

7.3 Структура организационно-методического сопровождения учебно-тренировочного процесса

1.Отдел по учебно-воспитательной работе;
2.Отдел по спортивной работе;
3.Отдел по организационно-методической работе;
4.Педагог-психолог;
5.Отдел материально-технического обеспечения.
6.Медицинский кабинет ГБОУ ДО РА СШОР.

7.4 Задачи организационного и методического сопровождения учебно-тренировочного процесса

участие в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала спортсменов;
разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программы спортивной подготовки, реализуемой в ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту;
подготовка экспертных заключений по результатам реализации спортивной программы в ГБОУ ДО РА СШОР;
сопровождение экспериментальной деятельности в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
нормативно-правовое регулирование подготовки спортивного резерва в ГБОУ ДО РА СШОР по велоспорту;
мониторинг и аналитика деятельности ГБОУ ДО РА СШОР;
повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих спортивную подготовку;
разработка методических рекомендаций по совершенствованию деятельности тренеров-преподавателей, специалистов осуществляющих спортивную подготовку;
консультирование спортсменов и лиц, осуществляющих спортивную подготовку;
координация организационно-методической работы по подготовке спортивного резерва;
Организация и проведение спортивных мероприятий, контрольных испытаний, тестирования.

7.5 Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско-педагогического состава, планово-расчетных показателей количества обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

7.6 Нормирование труда тренеров-преподавателей, под которым понимается установление соотношения затрат труда к заработной плате работников (далее - тарифицирование), проводится в соответствии с локальными нормативными актами Организации.