

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»**

**П Р И К А З**

«30» декабре 2020

г. Краснодар

№ 14.9-с

**Об утверждении Положения об организации и проведении тренировочных мероприятий и формах осуществления спортивной подготовки в ГБУ КК «ЦОП по гребле на байдарках и каноэ»**

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и на основании реализуемой программы спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, разработанной в соответствии с требованием федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 678 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ» п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Положение об организации и проведении тренировочных мероприятий и формах осуществления спортивной подготовки в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по гребле на байдарках и каноэ».

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора Яченко М.Л..

3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания.

Директор



А.Ю. Мокрянский

## ПРИЛОЖЕНИЕ

к приказу ГБУ КК «ЦОП  
по гребле на байдарках и каноэ»

от «30» декабря 2020 № 14.9-с

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГБУ КК «ЦОП  
по гребле на байдарках и каноэ»

от «30» декабря 2020 № 14.9-с

## ПОЛОЖЕНИЕ

**об организации и проведении тренировочных мероприятий и формах  
осуществления спортивной подготовки  
в ГБУ КК «ЦОП по гребле на байдарках и каноэ»**

### 1. Общие положения.

1.1 Настоящее об организации и проведении тренировочных мероприятий и формах осуществления спортивной подготовки в ГБУ КК «ЦОП по гребле на байдарках и каноэ» (далее Положение) - локальный нормативный акт государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по гребле на байдарках и каноэ» (далее – учреждение), регламентирующий режим тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, и формы спортивной подготовки.

1.2 Положение разработано на основании:

- Закона «О физической культуре и спорте»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта;
- устава учреждения;
- программы спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
- СанПин 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта» (в связи с отсутствием СанПин к устройству, содержанию и организации режима спортивной подготовки).

Учреждение реализует Программу спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ в течение спортивного сезона (года), включая каникулярное время.

1.3 Тренировочный год в учреждении устанавливается с 1 января по 31 декабря. В случае, если начало тренировочного года приходится на выходной

или нерабочий праздничный день, тренировочный год начинается в первый рабочий день после выходного дня.

1.4 Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальный объём тренировочной нагрузки определены в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта и отражены в программе спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

1.5 Возраст поступающих и лиц, проходящих спортивную подготовку, определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на этапы спортивной подготовки. Превышение указанного возраста допускается.

1.6 Приём лиц в ГБУ КК «ЦОП по гребле на байдарках и каноэ» для освоения программы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Положением о порядке приема лиц в ГБУ КК «ЦОП по гребле на байдарках и каноэ».

1.7 Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку, обуславливается неукоснительным исполнением инструкций по охране труда, по пожарной безопасности, ознакомление с которыми фиксируется в журналах инструктажа по охране труда.

1.8 В процессе реализации программы спортивной подготовки на любом этапе подготовки со всем контингентом лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности: Плановые инструктажи проводятся два раза в год:

- на начало тренировочного года - вводный инструктаж;
- начало летней оздоровительной кампании (первая неделя июля).

1.9 Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора учреждения.

1.10 Проведение инструктажей по технике безопасности с лицами, проходящими спортивную подготовку, фиксируется в разделе «Инструктаж» журнала учета занятий тренировочной группы на тренировочный год.

1.11 Все выезды с лицами, проходящими спортивную подготовку, на спортивные соревнования, тренировочные сборы и иные мероприятия организуются и проводятся после издания соответствующего приказа директора школы.

1.12 Тренеры в день приезда на тренировочный сбор проводят инструктаж для спортсменов (ИОТ для лиц, проходящих спортивную подготовку).

1.13 В процессе реализации программы спортивной подготовки на любом этапе подготовки со всем контингентом лиц, проходящих спортивную подготовку, ежеквартально проводится обязательный инструктаж по антидопинговому обеспечению для спортсменов.

## **2. Формы осуществления спортивной подготовки и их некоторые особенности.**

2.1 Спортивная подготовка в учреждении носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы (мероприятия) 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 тренировочного процесса по видам (формам) спортивной подготовки и минимальные объёмы тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки определены в федеральном стандарте спортивной подготовки и указаны в утвержденной в ГБУ КК «ЦОП по гребле на байдарках и каноэ» Программе спортивной подготовки по виду спорта . (далее - Программы).

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

2.4 *Работа по индивидуальным планам* проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера. Осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Включает в себя тренировочные занятия под руководством тренера и самостоятельную работу спортсменов. Самостоятельная работа спортсменов регламентируется личным тренером в пределах недельных объёмов нагрузки, определенных программой спортивной подготовки.

2.5 *Тренировочные сборы (ТС)* проводятся для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от этапов спортивной подготовки, вида тренировочных сборов, ранга предстоящих соревнований.

2.6 Списочный состав участников тренировочных сборов формируется приказом директора.

2.7 Распорядок дня занимающихся (спортсменов) на ТС, расписание занятий разрабатывается тренерским составом сбора. Допускаются двухразовые тренировки для всех участников ТС, независимо от этапов спортивной подготовки.

2.8 *Участие в спортивных соревнованиях* осуществляется в соответствии с календарным Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГБУ КК «ЦОП по гребле на байдарках и каноэ»,

формируемым с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов. Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года. Все спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные. В зависимости от многочисленных факторов к контрольным, отборочным и основным соревнованиям могут относиться соревнования различного ранга.

2.9 Спортивные соревнования проводятся в соответствии с программой и положением о проведении соревнования. Соревновательная нагрузка на каждый конкретный старт определяется тренером в соответствии с планом подготовки занимающегося (спортсмена).

**2.10 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 тренировочного этапа.

**2.11 Медико-восстановительные мероприятия** проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже одного раза в год для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа и, не реже двух раз в год, для этапа совершенствования спортивного мастерства; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы).

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

2.13 В случаях травм спортсменов, обнаружения признаков заболеваний (во время процесса спортивной подготовки) тренер незамедлительно сообщает об этом администрации учреждения, родителям (законным представителям) занимающегося (спортсмена).

**2.14 Тестирование и контроль** включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты участия в спортивных соревнованиях. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки.

**2.15 Система спортивного отбора и спортивной ориентации** заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных занимающихся (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 занимающихся (спортсменов) для комплектования групп спортивной подготовки;

- просмотр и отбор перспективных занимающихся (спортсменов) на тренировочных сборах (мероприятиях) и спортивных соревнованиях.

### **3. Методическая (организационно-методическая) работа тренера.**

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

3.2 Методическую (организационно-методическую), индивидуальную работу тренер распределяет по своему усмотрению, но с учетом и в зависимости от тренировочной нагрузки, установленной при тарификации.

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

### **4. Режим тренировочных занятий**

4.1 Тренировочный процесс в ГБУ КК «ЦОП по гребле на байдарках и каноэ» осуществляется в соответствии с годовыми тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели, в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, включая четыре недели самостоятельной подготовки и (или) летнего оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

4.2 Тренерам ГБУ КК «ЦОП по гребле на байдарках и каноэ» устанавливается 40-часовая рабочая неделя (в астрономических часах) на ставку по основному месту работы, при работе по совместительству до 20 часов в неделю.

4.3 В рабочее время тренера кроме непосредственно тренерской работы, включается иная работа тренера: индивидуальная работа со спортсменами, научная, исследовательская работа, а также другая работа, предусмотренная трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом - методическая, подготовительная, организационная, диагностическая, работа по ведению мониторинга, работа, предусмотренная планами спортивных, и иных мероприятий, проводимых со спортсменами. При этом не менее 60 % рабочего времени тренера должно использоваться непосредственно на тренерскую работу.

4.4 Конкретные трудовые (должностные) обязанности тренера определяются трудовыми договорами и должностными инструкциями.

4.5 Норма часов тренерской работы за ставку заработной платы устанавливается в астрономических часах.

4.6 Тренировочные занятия начинаются не ранее 7.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся (спортсменов), начиная с 14-летнего возраста, допускается окончание занятий в 21.00 час (в летний период), а так же в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

4.7 Минимальные объемы недельной тренировочной нагрузки и продолжительность одного занятия с учетом этапов (периодов) подготовки (в астрономических часах), число занятий в неделю, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки приведены в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

4.8 Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (еженедельным графиком проведения занятий по группам подготовки), утвержденным директором учреждения по представлению тренера в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку. В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на тренировочный год (период), согласованный с тренерским составом. Проект расписания представляется тренером в методический отдел до начала тренировочного года.

4.9 Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма тренировочной нагрузки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

4.10 Число занятий в день в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяются тренером в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

4.11 Тренерам рекомендуется устанавливать перерывы между тренировками не менее 5 минут для подготовки к следующему тренировочному занятию.

4.12 Тренировочные занятия с учетом подготовки спортсменов могут проводиться в две смены. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье. В целях выполнения годового тренировочного плана занятия могут проводиться в праздничные дни.

4.13 Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать условия, предъявляемые федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта и Программой спортивной подготовки, утверждённой в учреждении.

4.14 При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной

подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, а так же с учетом техники безопасности по виду спорта.

4.15 Установленная федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта недельная тренировочная нагрузка является минимальной. В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

4.16 Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом директора учреждения. Самовольные (тренерами) 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.

4.17 Тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора ГБУ КК «ЦОП по гребле на байдарках и каноэ»:

- 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 учреждения при личном приеме.

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

Заместитель директора



М.Л. Яченко