

**ПРИНЯТО**

тренерским советом ГБУ РК «СШОР №4»  
Протокол №37  
от «29» мая 2018 года



**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом ГБУ РК «СШОР №4»

№01-06/

от «29»

2018 года

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о формах организации тренировочного и соревновательного процесса в ГБУ РК «СШОР №4»**

#### **1. Общие положения.**

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 697); Программой спортивной подготовки по виду спорта- конькобежный спорт.

1.2. Положение регламентирует основные формы тренировочного и соревновательного процесса в ГБУ РК «СШОР №4» (далее Учреждение).

1.3. Положение является обязательным к исполнению для тренеров и спортсменов на всех уровнях подготовки.

#### **2. Организация и формы тренировочного процесса.**

2.1. Спортивная подготовка в Учреждении начинается с 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся по утвержденной программе спортивной подготовки, разработанной на основе Федерального стандарта по виду спорта – конькобежный спорт, рассчитанным на 52 недели, что обеспечивает непрерывный тренировочный процесс в течение календарного года.

2.2. В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки и Программой спортивной подготовки по виду спорта – конькобежный спорт выделяют следующие основные формы:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.3. Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях соблюдения СанПин. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия

рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки 2-х часов;
- на тренировочном этапе 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства 4-х часов.
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – 8 часов.

2.4. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышает максимальный количественный состав объединенной группы.

### **3. Организация соревновательного процесса.**

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности при подготовке занимающихся согласно Федеральным стандартам спортивной подготовки. К соревновательному процессу относятся: контрольные соревнования, отборочные соревнования и основные соревнования.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовки занимающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий Учреждения следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта – конькобежный спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной квалификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта – конькобежный спорт;
- выполнения плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в календарном плане спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяется в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организаций, осуществляющей спортивную подготовку.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований используются в качестве основного направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте СКР.