

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МАУ «СШОР «Красный Яр»  
от «27» декабря 2019 г. № 42

**Положение  
о тренировочных сборах,  
проводимых для занимающихся МАУ «СШОР «Красный Яр»**

**1. Общие положения.**

- 1.1. Настоящее Положение о тренировочных сборах, проводимых для занимающихся (далее – Положение) разработано в соответствии с
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»;
  - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
  - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2014 № 1106 «Об утверждении федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта регби».
  - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 № 403 «Об утверждении федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта теннис».
  - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.12.2014 № 1104 «Об утверждении федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта гольф».

Программы спортивной подготовки, Уставом МАУ «СШОР «Красный Яр», настоящим положением и иными нормативно-правовыми актами.

1.2. Положение разработано с целью регламентации проведения тренировочных сборов.

1.3. Положение направлено на повышение:

- уровня спортивных результатов;
- эффективности тренировочного процесса путем создания максимально комфортных условий для спортивной подготовки занимающихся;
- создания условий для охраны здоровья, повышения безопасности и профилактики несчастных случаев с занимающимися;
- правильного и своевременного оформления сопутствующей тренировочным сборам документации.

1.4. Положение является обязательным для тренеров, специалистов, участвующих в организации и проведении тренировочных сборов.

## 2. Цели и задачи проведения тренировочных сборов

2.1. Тренировочные сборы проводятся для достижения следующих целей:

1) спортивные:

а) подготовка к участию в международных, всероссийских и межрегиональных соревнованиях;

б) повышение спортивного мастерства спортсменов.

2) оздоровительные:

а) проведение восстановительных процедур в периоды максимальных нагрузок;

б) всестороннее укрепление и охрана здоровья спортсменов.

2.2. Во время организации тренировочных сборов решаются следующие задачи:

а) организация оптимального режима тренировочных занятий и восстановительных мероприятий, направленного на повышение работоспособности занимающихся;

б) организация быта и отдыха занимающихся;

в) формирование положительных взаимоотношений в коллективе;

г) совершенствование знаний, умений и навыков самообслуживания;

д) воспитание культурно-гигиенических навыков в повседневной жизни.

## 3. Сроки проведения тренировочных сборов

3.1. Тренировочные сборы проводятся согласно плану мероприятий, в соответствии с классификацией тренировочных сборов.

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки в количестве дней без учета времени, необходимого на проезд к месту их проведения и обратно				
		ВСМ	СС	ТГ	НП	СОГ
1.	ТС по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	18	-	-
2.	ТС по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	-
3.	ТС по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	-	-
4.	ТС по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	-
5.	ТС по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	-
6.	Восстановительные ТС	До 14 дней			-	-
7.	ТС для комплексного медицинского обследования	До 5 дней и не более двух раз в год			-	-
8.	ТС, проводимые в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		

В таблице указано предельное количество дней для разных видов сборов. Конкретное количество дней тренировочного сбора зависит от задач на предстоящих соревнованиях, определяется на основе анализа предшествующей сбору подготовки спортсменов и не зависит от дней отдыха тренерского состава.

3.2. При проведении краткосрочных тренировочных сборов (до 10 дней включительно), сборов в дистанционном режиме дни отдыха спортсменам и тренерам не планируются.

3.3. При проведении сборов командой тренеров дни отдыха тренеров проходят по скользящему графику дежурств и не отражаются в плане тренировочного сбора.

3.4. При проведении сборов от 14 дней и более, при участии в нем одного тренера дни отдыха спортсменов и тренера могут совпадать и отражаться в плане тренировочного сбора. При этом не допускается зависимости объема и рациона питания спортсменов от дней отдыха и (или) других субъективных показателей.

3.5. При проведении тренировочных сборов вне основного расположения (г.Красноярск) вне зависимости от плана тренировочного сбора и количества дней сбора, состава тренерской бригады, оплата питания производится во все дни, включая дни опробирования спортивных снарядов, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении спортивных соревнований, а также в пути следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов), спортивных соревнований и обратно.

#### **4. Организация проведения тренировочных сборов**

4.1. Подготовка и проведение тренировочных сборов с учетом плана мероприятий МАУ «СШОР «Красный Яр» осуществляют:

- тренер и методист, курирующий этап подготовки спортсменов, для которых организуется тренировочный сбор.

4.2. Непосредственное проведение тренировочных сборов возлагается на тренера (бригаду тренеров), утвержденных приказом директора.

4.3. На период проведения тренировочного сбора может создаваться сборная команда школы, в которую входят занимающиеся из групп разных тренеров.

4.4. Для проведения тренировочных сборов тренерам, осуществляющим спортивную подготовку, необходимо за две недели до предполагаемой даты проведения сборов:

- подать служебную записку на имя директора, в которой указать персональные списки занимающихся;

- представить на утверждение расписание, график дежурств, план теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период тренировочных сборов (Приложение 1).

4.5. При проведении тренировочного сбора необходимо вести учет:

- распорядка дня занимающихся;
- проведения и посещения тренировочных занятий (журнал).

4.6. Тренеры обязаны уделять внимание:

- а) качеству проведения тренировочного процесса;
- б) совершенствованию технического и тактического мастерства занимающихся;
- в) организации воспитательной работы, соблюдению дисциплины среди участников сбора, сохранности имущества;
- г) не допущению расходования денежных средств сверх объема выделенных ассигнований.

4.7. По окончании тренировочного сбора тренер сдает отчет о проведении сбора, документы, на основании которых проводился сбор, в течение 5 рабочих дней и хранятся в установленном порядке в отделе спортивной работы до 2 лет.

## 5. Особенности проведения тренировочных сборов

При проведении сбора учитывается его цель, сроки проведения, время года.

5.1. *Цель сбора.* Если участники сбора готовятся к определенному ответственному соревнованию, как, например, к чемпионату, Кубку РФ (срок сбора 21 день), основная задача сбора — тактическая подготовка команды, совершенствование техники игроков является подчиненной задачей. На сборе, цель которого — повысить спортивно-технический уровень участников — основное время отводится на совершенствование техники и тактики. Таким образом, цель сбора определяет содержание работы.

5.2. *Сроки проведения и время года* влияют на планирование тренировочного процесса. При переходе из спортивного зала на открытый воздух и обратно надо отвести достаточное количество времени на «акклиматизацию».

*Частота занятий:* Пример - три дня ежедневные двухразовые тренировки, длительность каждого занятия — до четырех часов; четвертый день — свободен от работы с мячом — активный отдых. Затем цикл повторяется. Утреннее занятие возможно проводить вместо зарядки до завтрака. К концу сбора, когда физическая нагрузка несколько снижается, целесообразно перейти на одноразовые занятия.

В начале сбора на первом практическом занятии проверяется выполнение игроками их индивидуальных годовых планов. На втором занятии, проводимом как игровая тренировка, определяются тактическое мастерство игроков и владение ими техническими приемами в игровых условиях. В начале сбора основное внимание уделяется общей физической подготовке, индивидуальной работе над техникой игры и теоретическим занятиям. Игровые тренировки проводятся с конца первой недели. Предположительный основной состав на предстоящие соревнования определяется с первых же дней сбора.

С середины сбора включаются контрольные игры, и проводится основное количество их. В конце сбора нагрузка снижается. При *иных* целях и задачах сбора может быть *иная* схема работы со спортсменами.

5.3. Теоретические занятия и тренировки по индивидуальным планам проводятся по мере необходимости во все периоды сбора.

5.4. Методическую документацию сбора (общий план работы, тренировочный план, индивидуальные планы и распорядок дня составляют на основе анализа предшествующей сбору подготовки спортсменов и с учетом задач на предстоящих соревнованиях методами выявления и устранения недостатков в работе сбора.

5.5. Выполнение планов тренировочной и воспитательной работы организует и контролирует дежурный тренер. График дежурств составляют на весь период сбора с учетом занятости каждого из тренеров в конкретных мероприятиях общего плана работы.

5.6. В начале каждого сбора проводится организационное собрание всех участников, на котором старший тренер сообщает о состоянии подготовленности участников сбора, знакомит их с общим планом работы и другой методической документацией.

#### **6. Условия допуска занимающихся.**

6.1. К тренировочным сборам допускаются занимающиеся, состоящие в правоотношениях с МАУ «СШОР «Красный Яр» или являющихся претендентами для зачисления.

6.2. Количество участников тренировочных сборов определяется на тренерском совете учреждения.

6.3. Каждый участник тренировочных сборов должен иметь при себе:

- а) паспорт (свидетельство о рождении);
- б) полис обязательного медицинского страхования;
- в) при условии должен пройти страхование от несчастных случаев;
- г) иные документы в зависимости от места и условий проведения тренировочного сбора.

6.4. Каждый занимающийся обязан иметь при себе весь необходимый инвентарь для осуществления спортивной деятельности, а также предметы личной гигиены.

#### **7. Контроль и меры воздействия**

7.1. Контроль и ответственность за соблюдение требований настоящего Положения, техники безопасности и охраны труда при организации и проведении тренировочных сборов возлагается на тренеров тренировочных сборов.

7.2. Участие в тренировочных сборах является обязательным для занимающихся, вошедших в списочный состав участников тренировочных сборов, согласно требованиям Устава МАУ «СШОР «Красный Яр».

7.3. Занимающиеся и тренеры могут быть отозваны со сбора и заменены другими лицами в связи с вызовом на соревнования или на сборы от Федерации, также по состоянию здоровья, семейными обстоятельствами и другими причинами.