УТВЕРЖДЕНО:
Вице-Президент
РОО «Федерация тенниса
Республики Татарстан»

_____ В.Д.Афанасьев

«01» 07 2024 г.

Положение
о тренировочном процессе спортсменов - кандидатов в Сборную команду

1. Общие положения

1.1 Настоящее положение регламентирует деятельность РОО «ФТРТ» по организации и осуществлению спортивной подготовки спортсменов кандидатов в спортивную сборную команду Республики Татарстан по теннису (далее – Сборная команда).

1.2 Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства спортсменов – кандидатов в Сборную команду.

1.3 Положение распространяется на спортсменов – членов основного и резервного составов кандидатов в Сборную команду, которым предоставляется тренировочный процесс.

2. Организация процесса спортивной подготовки

2.1 Общее руководство процессом спортивной подготовки осуществляет Вице-президент РОО «ФТРТ» по спортивной работе, а в случае его отсутствия – главный тренер Сборной команды.

2.2 За каждым спортсменом – кандидатов в Сборную команду закреплен штатный тренер РОО «ФТРТ», который планирует и осуществляет спортивную подготовку спортсмена. Для реализации указанного процесса РОО «ФТРТ» обеспечивает тренеров кортами, спортивными залами для проведения занятий, спортивным инвентарем (мячи, корзины и пр.), специальной (рабочей) экипировкой, необходимой оргтехникой и канцтоварами.

2.3 Тренировочный процесс в РОО «ФТРТ» осуществляется в соответствии с расписанием.

2.4 Расписание занятий составляется главным тренером, совместно с начальником команды по представлению тренеров в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их возрастных особенностей и этапа подготовки.

2.5 Каждый четверг текущей недели, до 11:00, тренерами Сборной команды направляется общая информация главному тренеру о планах по каждому спортсмену на будущую неделю (тренировочный процесс, выезд на турниры, иные мероприятия). Каждый четверг, не позднее 15:00, главный тренер или старшие тренеры, совместно с врачом и

тренерами по общей физической подготовке Сборной команды, проводят совещание, на котором тренерский состав получает медицинские рекомендации от врача по каждому спортсмену для формирования, с учетом данной информации, предварительного расписания тренировочного процесса на будущую неделю. Каждую субботу текущей недели, по окончании всех тренировок, весь тренерский состав собирается на тренерском совете для планирования тренировочного процесса на будущую неделю, на котором окончательно утверждается расписания разминок, тренировок по теннису, физической подготовке, теоретических занятий, ЛФК, медицинских осмотров спортсменов, сеансов массажа, занятий со спортивным психологом. Каждый тренер Сборной команды несет ответственность за своевременное информирование спортсменов и их законных представителей о расписании всех мероприятий на будущую неделю, не позднее 18:00 субботы, предшествующей началу новой недели.

2.6 Если в течении недели требуются изменения в расписании того или иного спортсмена, то это делается строго после согласования с главным тренером Сборной команды.

2.7 Начало тренировок возможно не ранее 07:00, окончание не позднее 21:30.

2.8. До начала тренировок спортсмен обязан получить допуск до тренировок у врача команды.

2.9. Ежедневный тренировочный режим спортсменов в дни недели, с понедельника по субботу, включает не менее одного и не более двух блоков тренировок по теннису и физической подготовке, по решению тренерского совета, но основании рекомендаций и ограничений со стороны врача, предполагаемых выездов на соревнования, иных мероприятий. В утреннем блоке проводятся преимущественно индивидуальные тренировки, в вечернем блоке - преимущественно групповые тренировки.

2.10. Основной тренировочной базой для проведения плановых занятий, согласно расписанию, является УСК «Академия Тенниса», расположенный по адресу: РТ, г.Казань, ул.Оренбургский тракт, д.101. В случае закрытия объекта или отсутствия свободных кортов в связи с проведением спортивных и иных мероприятий, РОО «ФТРТ» оставляет за собой право направить тренеров и спортсменов – членов Сборной команды на тренировки на другие спортивные площадки, оборудованные для занятий теннисом и расположенные на территории Казани.

3.Методическое обеспечение процесса спортивной подготовки

3.1. Общий контроль за содержанием и организацией процесса спортивной подготовки осуществляет Вице-президент по спортивной работе, главный тренер, старший тренер.

3.2. Контроль за исполнением графика и задач спортивной подготовки, расписания занятий осуществляет начальник команды.

3.3 Основными формами тренировочного процесса являются:

- индивидуальные и групповые тренировочные мероприятия;
- мероприятия медицинского контроля;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирования;
- участие в соревнованиях и тренировочных сборах.

4. Индивидуальные и групповые тренировки

4.1. Спортсмен – кандидат в Сборную команду должен прибыть на спортивный объект заранее. К моменту начала тренировки спортсмен должен быть одет в

соответствующую спортивную одежду и обувь, иметь при себе необходимый инвентарь, провести общую разминку.

4.2 Во время тренировки спортсмен обязан исполнять требования, указания и рекомендации тренера.

4.3 Тренировка спортсмена считается оконченной с момента уведомления об этом тренером.

4.4 В случае необходимости тренер может привлечь к тренировочному процессу спарринга. Спаррингом может быть другой спортсмен – член Сборной команды (по согласованию с тренером данного спортсмена), играющий спарринг – «волонтер», и спарринг, привлекаемый РОО «ФТРТ» на возмездной основе для оказания соответствующих услуг.

4.5 О привлечении спарринга тренер должен заранее известить начальника команды, указав о наличии спарринга в заявке на тренировку, направляемой для формирования расписания.

4.6 Для нужд тренировочного процесса устанавливается следующий лимит привлечения спаррингов на возмездной основе в зависимости от возраста спортсменов:

- для спортсменов в возрасте до 13 лет не более 2 раз в неделю;
- для спортсменов в возрасте до 15 лет не более 4 раз в неделю;
- для спортсменов в возрасте 15 лет и старше не более 5 раз в неделю;

В случае подготовки спортсмена к главным соревнованиям сезона допускается увеличение количество привлечения спарринга на 1 раз в неделю.

4.7 Привлечение спаррингов, оказывающих услуги РОО «ФТРТ», на тренировку спортсмена – кандидата в Сборную команду возможно только тренером РОО «ФТРТ».

4.7 О переносе или отмене тренировки утреннего блока тренер обязан известить спортсмена и начальника команды не позднее 18:00 предыдущего дня. В случае переноса или отмены тренировки вечернего блока тренер обязан известить спортсмена и начальника команды не позднее 11:00 дня тренировки.

4.8 Отмена тренировки или неявка на тренировку тренером или спортсменом по неуважительной причине может повлечь применение дисциплинарного взыскания к лицу, отменившему (не явившемуся) на тренировку в соответствии с Положением о Сборной команде.

4.9 В случае отмены или неявки на тренировку лицо, по чьей вине не состоялась тренировка, обязаны предоставить объяснительную записку на имя начальника команды или вышестоящего руководства с объяснением причин, по которым тренировка не состоялась.

5. Медицинское сопровождение спортивной подготовки

5.1 Спортсмены – кандидаты в Сборную команду, проходящие спортивную подготовку на основной базе РОО «ФТРТ» находятся под наблюдением врача по спортивной медицине Сборной команды и психолога.

5.2 Спортсмены – кандидатов в Сборную команду и их законные представители обязаны следовать рекомендациям врача Сборной команды и неукоснительно исполнять его предписания.

5.3 В случае недопуска врачом команды спортсмена до тренировок или участия в спортивных соревнованиях, спортсмен – член Сборной команды отстраняется от участия в тренировочном процессе, спортивных мероприятиях до получения соответствующего допуска.

5.4 Спортсмены – кандидаты в Сборную команду команды, находящиеся под постоянным наблюдением врача Сборной команды имеют право на обеспечение витаминно-восстановительными препаратами в соответствии с нормами, установленными внутренними приказами РОО «ФТРТ» и врачебным назначением.

5.5 Спортсмены – кандидаты в Сборную команду должны проходить медицинские осмотры в соответствии с направлением врача и действующим законодательством, а так же тестирования в соответствии с планом подготовки и по совместному согласованию тренера и врача Сборной команды.

5.5 Спортсмены – кандидаты в Сборную команду при наличии в штате РОО «ФТРТ» массажиста имеет право на получение восстановительного массажа по следующим нормативам:

- спортсменов в возрасте до 15 лет - 1 раз в неделю;
- спортсменов в возрасте 15 лет и старше - 2 раза в неделю;

Процедуры по проведению восстановительного массажа проводятся только по согласованию с врачом сборной команды.

5.6 Время проведения сеанса массажа устанавливается в индивидуальном порядке с каждым спортсменом по согласованию с закрепленным тренеров и врачом Сборной команды. Для проведения восстановительного массажа так же могут быть использованы специальная аппаратура, массажеры.

5.7 Спортсмены - кандидаты в Сборную команду имеют право обратиться за консультацией к психологу сборной команды. Консультация проводится на основе запроса самого спортсмена, тренера или законного представителя.

5.8 Спортсмены-кандидаты в Сборную команду должны участвовать в групповых занятиях с психологом согласно расписанию, нацеленных на совершенствование спортивного результата.

5.9 Спортсмены-кандидаты в Сборную команду должны посещать все общие разминки, занятия ЛФК, теоретические занятия, в соответствии с расписанием. Пропуск общих разминок, занятий ЛФК, теоретических занятий может быть только в случае медицинских противопоказаний или отсутствия спортсмена сборной команды по причине выезда из Казани на соревнования или сборы.

6. Организация соревновательной подготовки кандидатов в Сборную команду

6.1 С целью планового и эффективного решения задач спортивной подготовки в целом, тренеры Сборной команды, совместно с личными тренерами спортсменов, разрабатывают поквартальные графики участия в соревнованиях на каждого спортсмена - кандидата в Сборную команду. Графики соревновательной подготовки спортсменов согласовываются главным тренером Сборной команды и утверждаются вице-президентами по спортивной работе и организационным вопросам.

6.2. Спортсмены или их законные представители должны быть ознакомлены с поквартальными планами при их утверждении.

6.3. Спортсмены – кандидаты в Сборную команду в обязательном порядке участвуют в международных соревнованиях в своей и (или) более старшей возрастной категории, проводимых на территории Республики Татарстан в соответствии с индивидуальными планами подготовки и поквартальными графиками участия в соревнованиях.

6.4 Для выезда на соревнование ответственный тренер подает заявление по установленной форме о направлении его и спортсмена (группы спортсменов) на спортивное мероприятие.

6.5 При выезде на спортивное мероприятие, спортсмен – член Сборной команды обязан неукоснительно следовать указаниям тренера, ответственным за выезд на спортивное соревнование.

7. Привлечение к спортивной подготовке личных тренеров и иных специалистов

7.1 Для решения отдельных задач спортивной подготовки спортсмены - кандидаты в Сборную команду или их законные представители, штатные тренеры Сборной команды вправе привлекать к процессу спортивной подготовки личных тренеров спортсменов, а также тренеров-консультантов по технико-тактической и физической подготовке, не являющихся сотрудниками РОО «ФТРТ».

7.2 Для привлечения к процессу спортивной подготовки нештатных специалистов на имя Вице-президента по спорту РОО «ФТРТ» оформляется заявление с указанием конкретного специалиста и его данных, сведений об образовании и квалификации, а также конкретных задач спортивной подготовки, для решения которых привлекается данный специалист.

7.3 Участие привлечённых специалистов в решении задач по технико-тактической подготовке спортсмена допускается в индивидуальном блоке технико-тактической подготовки и осуществляется в форме проведения индивидуальных тренировочных занятий.

7.4 Привлечение специалистов-консультантов по физической подготовке спортсменов организуется по индивидуальному расписанию с учётом действующего планового расписания занятий по физической подготовке.

7.5 Участие специалистов-консультантов и личных тренеров спортсменов в групповом блоке игровых тренировок допускается только с согласия тренера, ответственного за проведение тренировочного занятия.

7.6 Тренировочное время для проведения индивидуальных занятий по технико-тактической подготовке с привлечённым специалистом-консультантом или личным тренером спортсмена отдельно не выделяется и не оплачивается РОО «ФТРТ». Время для проведения таких занятий предоставляется после утверждения расписания занятий штатных тренеров Сборной команды РТ по теннису.

7.7 Привлечение и оплата дополнительного спарринга, обеспечение мячами и необходимым инвентарем и оборудованием осуществляется заказчиками занятий самостоятельно.

7.8 Заявки дополнительные тренировки индивидуального блока по технико-тактической подготовке с привлекаемым специалистом-консультантом или личным тренером от имени спортсмена или его законного представителя направляются штатному тренеру РОО «ФТРТ», закрепленному за данным спортсменом, до 10 часов утра каждого четверга текущей недели в письменном или электронном виде.

7.9 Проведение тренировочных занятий с привлекаемыми специалистами-консультантами и личными тренерами спортсменов допускается только после прохождения ими инструктажа по технике безопасности на условиях их полной ответственности за жизнь и здоровье занимающихся и с согласия спортсменов или их законных представителей.

8.Заключительные положения

8.1 В случае отказа спортсмена – кандидата в Сборную команду или его законного представителя от тренировочного процесса с закрепленным за ним штатным тренером РОО «ФТРТ» (полностью или частично), обеспечение тренировочного процесса спортсмена – кандидата в Сборную команду возлагается на самого спортсмена или его законного представителя. Расходы на обеспечение такого тренировочного процесса несет сам спортсмен - кандидат в Сборную команду или его законный представитель. Предоставление тренировок по физической подготовке и медицинского сопровождения возможно при единовременном согласовании закрепленного за спортсменом штатного тренера РОО «ФТРТ» и старшего тренера РОО «ФТРТ», в случае необходимости врача команды.

8.2. Обстоятельства, не затронутые данным Положением, регулируются законодательством Российской Федерации, международными договорами, правилами.

8.3. Настоящие Положение вступает в силу с момента его утверждения и действует до его отмены.

Вице-президент ФТРТ
по спортивной работе

_____ Г.К.Жуков

исполнительный директор
ФТРТ

_____ Ю.А.Лазарева