

Принято  
на педагогическом совете  
МБОУ ДО СШ

от 30.08.2021 № 7



Утверждаю  
Директора МБОУ ДО СШ  
Е.А. Птицын.

Приказ от 30.08.2021 № 9

## Положение

о формах организации учебно- тренировочного процесса по  
дополнительным образовательным программам Муниципального  
бюджетного образовательного учреждения дополнительного  
образования «Спортивная школа Маслянинского района  
Новосибирской области» (МБОУ ДО СШ)

### Общие положения

1. Настоящее Положение о формах организации учебно- тренировочного процесса разработано в соответствии с пунктом 5 статьи 17 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МБОУ ДО СШ, локальными актами.
2. Настоящее положение определяет основные формы организации и проведения учебно- тренировочного процесса в годовом учебном плане.

### 1. Формы организации учебно- тренировочного процесса

- 1.1 Основными формами организации учебно- тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно- тренировочном этапе обучения), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.
- 1.2 В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка спортсмена.

## 2

### Разделы подготовки годовых учебных планов

- 2.1 *Теоретическая подготовка* имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке.
- 2.2 *Общая физическая подготовка (ОФП)*: является основой развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной

работоспособности.

- 2.3 *Специальная физическая подготовка (СФП)*: развитие физических качеств, необходимых в виде спорта.
- 2.4 *Технико-тактическая подготовка (ТТП)*. обучение техническим действиям, на основе знаний всей системы упражнений. Умение выбирать тактику действий с главной целью - выиграть или не дать победить сопернику.
- 2.5 *Психологическая подготовка*, формирует личность спортсмена и межличностные отношения, развитие спортивного интеллекта, психологические функции и психомоторные качества.
- 2.6 *Соревновательная подготовка*, совершенствование знаний правил соревнований, формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики действий (выступления), выработка индивидуального подхода к разминке и настройке перед соревнованием.
- 2.7 *Инструкторская и судейская практика*: умение составлять конспекты тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов, их проведение. Приобретение судейских навыков в качестве судьи соревнований, арбитра, судьи - секундометриста, судьи - информатора. Умение проводить организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составлять положения о соревнованиях, оформлять судейскую документацию.
- 2.8 *Теория и методика по видам спорта*: понятие спортивной тренировки, как единого педагогического процесса формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств. Понятие о тренировочной нагрузке, тренировочных циклах.
- 2.9 *Приемные и переводные испытания (зачетные требования)*: выполнение контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.
- 2.10 *Восстановительные мероприятия*, нужны при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов. Включают в себя 4 группы средств: педагогические (оптимизация построения тренировочного занятия), гигиенические (требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания), психологические (обучение приемам психорегулирующей тренировки) и медико-биологические (витаминизация, сауна, бассейн, восстановительный массаж).
- 2.11 *Врачебный и медицинский контроль, самоконтроль*, необходим для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики. В процессе тренировочных занятий наряду с разучиванием нового материала и закрепление пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов, осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности.

### **3**

#### **Формы занятий.**

- 3.1 Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На этих занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.
- 3.2 Соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований:

классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

- 3.3 Внеурочные занятия проводятся в качестве различных воспитательных и оздоровительных мероприятий (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.)