

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 5
г. Ставрополя

Протокол от 09.03.2023 г. № 2

Е.И. Панченко
Приказ от 14.03.2023 г. № 39-02



Положение

о формах организации учебно-тренировочного процесса по
дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в
муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования
спортивной школы № 5 города Ставрополя

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах организации учебно-тренировочного процесса разработано в соответствии с пунктом 5 статьи 17 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МБУ ДО СШ № 5 г. Ставрополя, локальными актами.

1.2. Настоящее Положение определяет основные формы организации и проведения учебно-тренировочного процесса в годовом учебном плане.

1.3. Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

2. Формы организации учебно-тренировочного процесса

2.1. Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта спортивной школы проводят в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 рабочих недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

2.2. Среди инструментов организационно-методического управления важная роль принадлежит разработке и обоснованию основных направлений деятельности, которые должны быть представлены в документации по планированию и учету работы спортивной школы.

2.3. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

2.4. В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей и специальной физической подготовке и занятия по избранному виду спорта, основная задача которых преимущественно техническая, тактическая подготовка спортсмена.

3. Разделы подготовки годовых учебных планов

3.1. Основным документом, регламентирующим работу спортивной школы в течение учебного года, является Годовой план спортивной школы. Он включает: задачи на учебный год, разделы организационной, учебной, спортивно-массовой, воспитательной и агитационной, финансово-хозяйственной работы, медицинское

обеспечение обучающихся, повышение квалификации кадров, задачи в работе с родителями и с общеобразовательной школой.

Теория и методика физической культуры.

Имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке.

Физическая подготовка (ОФП, СФП).

Является основой развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности, развитие физических качеств, необходимых в виде спорта.

Избранный вид спорта.

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.

Психологическая подготовка: формирует личность спортсмена и межличностные отношения, развитие спортивного интеллекта, психологические функции и психомоторные качества.

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.

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.

Приемные и переводные испытания (зачетные требования): выполнение контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

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 (витаминоизация, сауна, бассейн, восстановительный массаж).

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 закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов, осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности.

Другие виды спорта и подвижные игры: занятия по спортивным, подвижным играм и другим видам спорта направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-тренировочной деятельности.

4. Формы занятий

4.1. 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.

4.2. 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.

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