

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протокол от 29.08.2023 г. №1



**Положение
о формах организации учебно-тренировочного процесса
по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки
в МАУ ДО СШ ГО Карпинск**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах организации учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – Положение) разработано в соответствии Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации № 634 от 3 августа 2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Уставом и локальными нормативными актами муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы.

1.2. Настоящее Положение определяет основные виды (формы) организации и проведения учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в годовом учебном плане МАУ ДО СШ (далее – Учреждение).

2. Организация учебно-тренировочного процесса

2.1. Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии с реализуемыми дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, направленными на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд (далее – Программы) и расписанием учебно-тренировочных занятий.

2.2. Учреждение осуществляет учебно-тренировочный процесс в соответствии с годом обучения и уровнем квалификации спортсменов на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2.3. Учреждение обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс, подлежащий ежегодному планированию.

2.4. Учебно-тренировочный процесс осуществляется Учреждением на основе разрабатываемого и утверждаемого календарного учебного графика и плана, и регламентируется расписанием учебно-тренировочных занятий. Учреждение самостоятельно выбирает формы, средства и методы осуществления учебно – тренировочного процесса, а также формы и периодичность промежуточного контроля спортсменов.

2.5. При формировании групп учитываются:

- уровень физического развития и спортивной подготовки (наличие спортивного разряда, звания) поступившего;
- минимальный возраст для зачисления в группы по виду спорта;
- наполняемость групп по виду спорта.

2.6. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- самостоятельная подготовка;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к спортивным соревнованиям;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия: учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке; восстановительные мероприятия; мероприятия для комплексного медицинского обследования; учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотрные учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика обучающихся;
- тестирование и контроль;
- антидопинговые мероприятия.

2.7. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.8. Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в каникулярный период, учебно-тренировочный процесс осуществляется, в том числе, при организации работы летнего физкультурно - спортивного профильного отряда, учебно-тренировочных сборов, или в форме самостоятельной работы. Допускается организация УТЗ с применением дистанционных образовательных технологий.

2.9. Расписание учебно-тренировочных занятий (далее – расписание) составляется с учетом возрастных особенностей и благоприятного режима чередования физических нагрузок и отдыха. Расписание утверждается директором Учреждения по представлению тренера-преподавателя и размещается на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

2.10. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется на русском языке.

2.11. Учебный год (учебно-тренировочный период) в Учреждении начинается, как правило, 01 сентября. Сроки начала и окончания учебного года могут быть изменены, в зависимости от специфики вида спорта и сроков проведения основных спортивных соревнований. Сроки начала и окончания учебного года (учебно-тренировочного периода) для таких отделений устанавливаются приказом Учреждения.

2.12. Учебно-тренировочные занятия в Учреждении могут планироваться в выходные дни, согласно Положениям о соревнованиях, являющимися официальным вызовом на соревнования.

2.13. Режим учебно-тренировочных занятий планируется в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка Учреждения, действующими санитарно-эпидемиологическими требованиями и нормативно-правовыми актами федеральных органов, осуществляющих управление в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования. Продолжительность занятий исчисляется в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки, в соответствии с примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки.

2.14. Максимальный недельный объем физической нагрузки, а также наполняемость учебно-тренировочных групп, в зависимости от этапа и периода спортивной подготовки определяются реализуемыми в Учреждении дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и соответствуют:

- санитарно-гигиеническим нормам;
- нормативно-правовым актам федеральных органов, осуществляющих управление в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования;

физической культуры и спорта и в сфере образования;
- федеральным стандартам спортивной подготовки;
- пропускной способностью спортивной базы.

3. Разделы подготовки годовых учебных планов

3.1. 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.

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП): является основой развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП): развитие физических качеств, необходимых в виде спорта.

3.4. Техничко-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.

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

3.6. 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.

3.7. 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.

3.8. 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.

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

3.10. 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).

3.11. Врачебный и медицинский контроль, самоконтроль: необходим для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль.

3.12. Антидопинговые мероприятия: комплекс мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включающих в себя предупреждение применения запрещенных субстанций и запрещенных методов, а также формирование у спортсменов отрицательного отношения к нарушениям Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил международных антидопинговых организаций.

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.

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.

4.3. Воспитательные и оздоровительные мероприятия направлены на сочетание усилий тренера - преподавателя по развитию личности обучающегося и усилий самого обучающегося по своему саморазвитию (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры и т.п.).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022078

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024