

Утверждено приказом № 39  
«11» марта 2016

Директор МАУДО «СДЮСШОР  
«Здоровый мир» С.Л.Гансерок

## Положение о формах организации тренировочного процесса по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в МАУДО «СДЮСШОР «Здоровый мир»

### 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 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и определяет особенности осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта.

1.2. Настоящее Положение определяет основные формы организации тренировочного процесса по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в МАУДО «СДЮСШОР «Здоровый мир» (далее - Учреждение).

### 2. Формы организации тренировочного процесса.

2.1. Формы обучения - это целенаправленная, четко организованная, содержательно насыщенная и методически оснащенная система познавательного и воспитательного общения, взаимодействия и отношений тренера-преподавателя и обучающихся.

2.2. Формы обучения - виды учебных занятий, способы организации деятельности тренера-преподавателя и обучающихся, направленных на физическое образование, воспитание и развитие.

2.3. Форма обучения реализуется как единство целенаправленной организации содержания, обучающих средств и методов. Основные учебно-плановые формы обучения имеют обучающее и воспитательное значение, способствуют формированию мировоззрения, обеспечивают усвоение этапов спортивной подготовки, выработку определенных навыков и умений. Система внеплановых форм обучения позволяют совершенствовать знания обучающихся, расширять их кругозор, организовывать досуг, формировать потребность в поддержании здорового образа жизни. Вспомогательные формы обучения (групповые и индивидуальные занятия) обеспечивают дифференциацию и индивидуализацию тренировочного процесса, способствуют совершенствованию спортивного мастерства.

2.4. Основными формами обучения - организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой)
- индивидуальные тренировочные занятия
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях
- тренировочные сборы
- инструкторская и судейская практика
- медико-восстановительные мероприятия
- промежуточная и итоговая аттестация.

2.5. Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебным планом по дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта: триатлон, гребной слалом, синхронное плавание, пауэрлифтинг, конный спорт - в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания.

### 3. Характеристика форм организации тренировочного процесса.

- 3.1. Тренировочные занятия делятся по направленности, содержанию, цели, количеству занимающихся, содержанию, степени решаемых задач, содержат предметные области по видам спорта, учитывают особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, утвержденные ФГТ.
- 3.2. Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся. Индивидуальные тренировочные занятия проводятся согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, экипаж.
- 3.3. Тренировочные занятия содержат следующие виды подготовки:
- Теоретическая подготовка: имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Проводится в форме бесед, лекций непосредственно на тренировке.
  - Общая физическая подготовка (ОФП): является основой развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.
  - Специальная физическая подготовка (СФП): развитие физических качеств, необходимых в виде спорта.
  - 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.
  - 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.
- 3.4. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам проходит без непосредственного участия тренера-преподавателя, но под его контролем на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Формы, средства, методы обучающийся может выбирать самостоятельно или по указанию тренера-преподавателя.
- 3.5. Участие в соревнованиях и иных мероприятиях – средство и метод подготовки спортсмена. Задача соревновательной деятельности – стимулировать тренировочный процесс. Количество стартов определяется программой и готовностью спортсмена к стартам.
- 3.6. Тренировочные сборы организуются и проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.
- 3.7. Инструкторская и судейская практика проводятся в форме теоретических, практических занятий, ролевых игр, судейства соревнований и др. Целью инструкторской и судейской практики являются профессиональная ориентация и подготовка будущих

специалистов в области физической культуры и спорта, приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения тренировочных занятий.

3.8. Промежуточная и итоговая аттестация отражают уровень освоения предпрофессиональной программы, проводятся в форме тестирования по теоретической подготовке, по ОФП и СФП. Промежуточная аттестация проводится при переводе на следующий этап спортивной подготовки, итоговая аттестация проводится по окончании обучения. Особенности проведения отражаются в локальных актах Учреждения «Положение о промежуточной аттестации», «Положение об итоговой аттестации».

3.9. Медико-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 является важным средством, дополняющим врачебный контроль.