

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа №1 города Ставрополя

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
МБУ ДО СШ № 1 г. Ставрополя  
Протокол № 1  
от « 17 » февраля 2023г

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБУ ДО СШ № 1  
г.Ставрополя  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Трофимов  
Приказ № 17/1- ОД  
от « 17 » февраля 2023г

**Положение  
о формах организации учебно-тренировочного процесса по  
дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

**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 муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы №1 города Ставрополя (далее - Учреждение), локальными нормативными актами Учреждения.

1.2. Настоящее Положение определяет основные формы организации и проведения учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в годовом учебном плане Учреждения.

**2. Организация учебно-тренировочного процесса**

2.1. Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии с реализуемыми дополнительными образовательными программами спортивной подготовки (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);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

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

2.4. Учебно-тренировочный процесс осуществляется Учреждением на основе разрабатываемого и утверждаемого годового учебно-тренировочного 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

2.8. Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в каникулярный период, учебно-тренировочный процесс осуществляется, в том числе, при организации работы летнего физкультурно-спортивного лагеря, учебно-тренировочных сборов, или в форме самостоятельной работы.

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 января. 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 утвержденному расписанию.

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;
- федеральным стандартам спортивной подготовки;
- пропускной способностью спортивной базы.

### **3. Виды подготовки годового учебно-тренировочного плана**

3.1. В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей и специальной физической подготовке и занятия по технической, тактической, теоретической, психологической, интегральной подготовке спортсмена.

3.2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка (*ОФП, СФП*): является основой развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности, развитие физических качеств, необходимых в виде спорта.

3.3. Спортивные соревнования: 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. Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучения его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

3.5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. 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. Техникотактическая 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.

3.6. 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.

3.7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. 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

(витаминация, 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.

3.8. Интегральная подготовка направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной 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.

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