

Государственное автономное учреждение Нижегородской области  
"Физкультурно-оздоровительный комплекс в с. Починки Нижегородской области"



«ФОК в с.Починки

Нижегородской области

А.В. Мелин

20 г.

**Положение  
о формах организации учебно-тренировочного процесса  
по дополнительным общеразвивающим программам по  
видам спорта**

Починки

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение о формах организации учебно-тренировочного процесса разработано в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом ГАУ НО "ФОК в с. Починки Нижегородской области", локальными актами.

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

## 2. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся, ведение мониторинга учащихся, организация и проведение соревнований.

2.2. В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка спортсмена.

## 3. РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ ГОДОВЫХ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ

3.1. Теоретическая подготовка: имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на учебно-тренировочных занятиях.

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 выбранном виде спорта.

3.4. 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.

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 учебно-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 учебно-тренировочного занятия, 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 учебно-тренировочного процесса), гигиенические (требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания), психологические (обучение приемам психорегулирующей тренировки) и медико-биологические (витаминация, 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. Воспитательная работа: обязательный аспект учебно-тренировочной деятельности в группах по видам спорта. Воспитательная работа состоит в создании условий для полноценного развития личности учащихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой учащихся.

Основные направления воспитательной работы:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

**Цель государственно-патриотического воспитания** – формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

**Нравственное воспитание** направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

**Спортивно-эстетическое и правовое воспитание.** Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики. В процессе учебно-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. Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях ГАУ НО «ФОК в с. Починки Нижегородской области» и дополнительно – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха (летние спортивные сборы по видам спорта).

4.2. Основными формами 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, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

4.3. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта. Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале (октябрь-ноябрь) и в конце года (апрель-май), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на педагогическом совете.

4.4. 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.

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

4.6. В особых случаях (ограничительные меры, карантин, чрезвычайная ситуация гражданского и военного характера) могут быть переведены на дистанционный режим работы, руководствуясь ст.312.1 и 312.3 Трудового кодекса Российской Федерации. При осуществлении дистанционной профессиональной служебной деятельности Работник обязан соблюдать установленные законодательством обязанности, ограничения и запреты, требования к служебному поведению и нести ответственность за их нарушение и несоблюдение служебной дисциплины.