

ПРИНЯТО  
на методическом совете  
протокол № 1  
от «26» 08 2017

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СШ №1  
А.А.Касилов  
2017г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

### **О формах организации тренировочного процесса в муниципальном автономном учреждении спортивная школа №1**

г. Свободный

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о формах организации тренировочного процесса (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение», Уставом муниципального автономного учреждения спортивная школа №1 (далее – учреждение)

1.2. Настоящее Положение определяет основные формы организации и проведения тренировочного процесса в учреждении.

## **2. Формы организации тренировочного процесса**

2.1. Основными формами организации тренировочного процесса в учреждении являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (для занимающихся с повышенными образовательными потребностями на тренировочном этапе занятий);

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и медицинский контроль;

- участие в соревнованиях и матчевых встречах;

- учебно-тренировочные сборы;

- инструкторская и судейская практика занимающихся.

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

## **3. Разделы подготовки**

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 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);
- 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. На тренировочных 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. 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.)