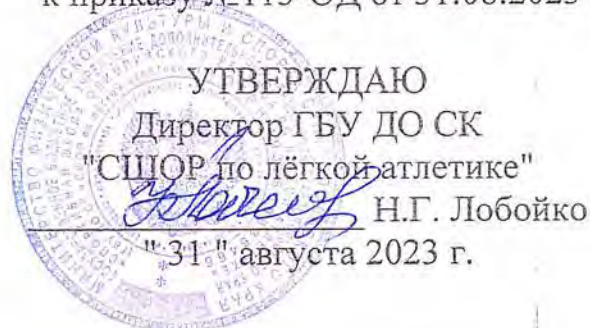


Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ставропольского края "Спортивная школа олимпийского резерва по лёгкой
атлетике"

Приложение № 21
к приказу №113-ОД от 31.08.2023 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о формах организации учебно-тренировочного процесса по
дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по
виду спорта «лёгкая атлетика» государственного бюджетного учреждения
дополнительного образования Ставропольского края
"Спортивная школа олимпийского резерва по лёгкой атлетике»

Принято на общем собрании
трудоого коллектива
ГБУ ДО СК "СШОР по лёгкой атлетике"

Протокол № 3 от 31.08.2023 года

г. Ставрополь, 2023 г.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах организации учебно-тренировочного процесса по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (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», локальными нормативными актами государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ставропольского края «Спортивная школа олимпийского резерва по лёгкой атлетике» (далее – Учреждение).

1.2. Настоящее Положение определяет основные формы организации и проведения учебно-тренировочного процесса по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в годовом учебном плане Учреждения.

2. Организация учебно-тренировочного процесса

2.1. Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее – Программа) 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;
просмотровые 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 руководителем 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, 1 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 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 (витаминизация, 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).