

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ»

ПРИНЯТО

Решением педагогического
совета ГБУ ДО СК «СШОР
по тяжелой атлетике»

протокол от «30» 06 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО СК
«СШОР по тяжелой атлетике»
 В.Ф. Першин

«01» 07 2023 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о формах организации учебно-тренировочного процесса по
дополнительным образовательным программам спортивной подготовки
государственного бюджетного учреждения дополнительного образования
Ставропольского края «Спортивная школа олимпийского резерва
по тяжелой атлетике»

г. Невинномысск

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах организации учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее - Положение) разработано в соответствии с пунктом 5 статьи 17 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ставропольского края «Спортивная школа олимпийского резерва по тяжелой атлетике» (далее - Учреждение), локальными актами.

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

1.3. Учреждение организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время Учреждение может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

2. Формы организации учебно-тренировочного процесса

2.1. Учебно-тренировочные занятия Учреждение проводит в соответствии с годовым учебным планом, дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».

2.2. Среди инструментов организационно-методического управления важная роль принадлежит разработке и обоснованию основных направлений деятельности, которые должны быть представлены в документации по планированию и учету работы Учреждения.

2.3. Основными формами организации 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, тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

2.4. В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей и специальной физической подготовке, основная задача которых преимущественно техническая, тактическая подготовка спортсмена.

3. Разделы подготовки годовых учебных планов

3.1. Основным документом, регламентирующим работу Учреждения в течение учебного года, является Годовой план работы Учреждения. Он включает: задачи на учебный год, разделы организационной, учебной, спортивно-массовой, воспитательной и агитационной, финансово-хозяйственной работы, медицинское обеспечение обучающихся, повышение квалификации кадров, задачи в работе с родителями и с общеобразовательными учебными заведениями.

Теория и методика физической культуры.

Имеет определенную целевую направленность:

Вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке.

Физическая подготовка (ОФП, СФП).

Является основой развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности, развитие физических качеств, необходимых в виде спорта (гибкость, сила, быстрота и др.).

Избранный вид спорта (Тяжелая атлетика).

Технико-тактическая подготовка (ТТП): обучение технике выполнения движений в рывке и в толчке, просчитать умение выбирать тактику действий с главной целью – ход борьбы, ведущий к победе (превосходстве) над соперником.

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.

Инструкторская и судейская практика: умение составлять конспекты тренировочных занятий и учебно-тренировочных мероприятий, их проведение. Приобретение судейских навыков в качестве судьи соревнований, арбитра, судьи-хронометриста, судьи-информатора. Умение проводить организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составлять положения о соревнованиях, оформлять судейскую документацию.

Приемные и переводные испытания (зачетные требования): выполнение контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

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.

На учебных 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.

Другие виды спорта и подвижные игры: занятия по спортивным, подвижным играм и другим видам спорта направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости;

поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения после интенсивной учебно-тренировочной 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 комплектации состава сборной команды.

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