

ПОЛОЖЕНИЕ об организации учебно-тренировочного процесса

1. Общие положения

1.1. В муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 6 им. Манеева В.П.» (далее – Учреждение) реализуются следующие программы: дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется на основе разработанного и утвержденного учебно-тренировочного плана, регламентируется расписанием учебно-тренировочных занятий, годовым календарным планом.

Учебно-тренировочный план спортивной школы является частью программ по видам спорта и регламентирует планирование и организацию учебно-тренировочного процесса, определяет направленность и содержание конкретных групп. Он составлен в соответствии как с целями и задачами деятельности Учреждения, так и с требованиями, предъявляемыми федеральными стандартами спортивной подготовки.

1.2. Годовой учебно-тренировочный план подготовки обучающихся на каждом этапе составляет: 46 недель по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта и 52 недели по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе совершенствования спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и иных мероприятиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Спортивная школа осуществляет учебно-тренировочный процесс в соответствии с этапами спортивной подготовки:

Начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Учебно-тренировочный этап

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

Совершенствования спортивного мастерства

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

2. Организация учебно-тренировочного процесса по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта

2.1. Порядок организации учебно-тренировочного процесса, в том числе порядок приема лиц и возраст обучающихся, регулируется локальными нормативными актами Учреждения, разработанными в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и Кемеровской области.

2.2. Учреждение самостоятельно разрабатывает и утверждает дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

2.3. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с 01 сентября, рассчитывается на 46 недель и ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

2.4. Расписание занятий в Учреждении составляется после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

2.5. Формой организации учебно-тренировочного процесса по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта являются учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

2.6. Учреждение при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта создает условия для охраны здоровья обучающихся.

2.7. Права и обязанности Учреждения и его работников при реализации учебно-тренировочного процесса, обучающихся и их родителей (законных представителей для несовершеннолетних) устанавливаются локальными нормативными актами Учреждения в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

3. Организация учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

3.1. Порядок организации учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки регулируется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

3.2. Этапы спортивной подготовки.

В соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап;

- этап совершенствования спортивного мастерства.

3.3. Содержание этапов спортивной подготовки, указанных в пункте 3.2 настоящего Положения, в том числе длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления в группы, наполняемость групп, определяются дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми Учреждением в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

3.4. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

3.5. Формы организации учебно-тренировочного процесса по реализуемым программам спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

3.6. Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя Учреждения. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается по согласованию с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся следующей продолжительности:

- на начальном этапе до 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 часов.

3.7. Планирование учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с 01 сентября, рассчитывается на 52 недели и ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на основе утвержденной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

3.8. Для подготовки обучающихся дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, допущенных к участию в официальных всероссийских и международных соревнованиях, Учреждение имеет право проводить учебно-тренировочные сборы.

3.9. С целью медицинского обеспечения обучающихся дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (систематического контроля за состоянием здоровья; оценки адекватности физических нагрузок состоянию их здоровья; профилактики и лечения заболеваний и полученных ими травм, их медицинской реабилитации; восстановления здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом и др.), Учреждение заключает договор с врачебно-физкультурным диспансером.

3.10. Права и обязанности Учреждения и его работников при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, а также обучающихся и их родителей/законных представителей (для несовершеннолетних) устанавливаются локальными нормативными актами Учреждения.

3.11. При приеме обучающихся в Учреждение для прохождения ими спортивной подготовки, требования к уровню их образования не предъявляются.

3.12. Прием занимающихся осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у обучающихся физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном его локальными нормативными актами.

3.13. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора в Учреждении создаются приемная (не менее 5 человек) и апелляционная (не менее 3 человек) комиссии. Составы данных комиссий утверждаются приказом Учреждения.

3.14. Регламент приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и деятельности приемной и апелляционной комиссий утверждается соответствующими локальными нормативными актами Учреждения.

4. Методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Методическое обеспечение – это процесс, направленный на оказание методической помощи тренерам-преподавателям, на выявление, изучение, обобщение, формирование и распространение положительного тренерского опыта.

Методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса охватывает непосредственно учебно-тренировочный процесс и все, что связано с повышением профессионального мастерства тренеров-преподавателей. Правильно организованная методическая работа обеспечивает возможность рационального и оперативного использования непрерывно накапливаемого передового тренерского опыта, а также новейших достижений спортивной науки.

Главным объектом всех методических усилий должны стать тренер-преподаватель и обучающийся, их знания, навыки, умения, убеждения. Основные критерии в оценке методической работы – результативность выступлений обучающихся на соревнованиях различного уровня, рост мастерства, четкость в реализации современных программно-методических требований.

Методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса осуществляется на уровне:

Научно-методической помощи:

- разработка и внедрение программ физкультурно-спортивной направленности;
- участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

Консультативно-методической помощи:

- проведение тренерских советов в рамках школы;

- методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ;
- организация и проведение районных, областных соревнований;
- аттестация тренеров-преподавателей.

Повышение квалификации:

- изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры;
- участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе;
- участие в районных, областных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований;
- обеспечение современной методической литературой;
- изучение правил соревнований и изменений в них;
- самовыдвижение на присвоение квалификационной категории;
- самообразование.

5. Психологическое обеспечение спортивной деятельности

Основу спортивной деятельности составляют две взаимосвязанные стороны: учебно-тренировочные занятия и соревнования. Поэтому термин «психологическое обеспечение спортивной деятельности» относится в основном к тем психологическим основам, которые связаны с осуществлением учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Спортивная деятельность, как и любая другая, требует психологического обеспечения. Суть его состоит в том, чтобы обеспечить развитие и совершенствование нервно-психических механизмов, регулирующих движения, переживания и поведение. Таким образом, психологическое обеспечение спортивной деятельности – это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и поведение спортсмена, решая при этом задачи учебно-тренировочного занятия и соревнований.

Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент тренировочного процесса.

Каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфические экстремальные условия деятельности.