

МБУ «СШ «САБА-АРЕНА» Сабинского муниципального района РТ

ПРИНЯТО
на заседании методического совета
МБУ «СШ»САБА-АРЕНА»
Протокол №1
от 2.09. 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБУ «СШ «САБА-АРЕНА»
А.Ф. Багманов
приказ №17
от 24.09. 2019 г.

**Положение о формах организации процесса спортивной
подготовки Муниципального бюджетного учреждения
«Спортивная школа «САБА-АРЕНА»**

**П. г. т. Богатые Сабы
2019**

Общие положения.

Настоящее Положение о формах организации тренировочного процесса разработано в соответствии с письмом министерства спорта в РФ от 12.05.2014г №2554 о направлении «Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», Уставом учреждения, локальными актами. Настоящее Положение определяет основные формы организации и проведения тренировочного процесса при осуществлении спортивной подготовки.

Формы организации тренировочного процесса.

Основными формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование.

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

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

Разделы подготовки годовых тренировочных планов.

Теоретическая подготовка: Понятие спортивной тренировки, как единого процесса формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств. Понятие о тренировочной нагрузке, тренировочных циклах. Проводится в форме бесед, лекций, семинаров или методических занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП): является основой развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Специальная физическая подготовка (СФП): развитие физических качеств, необходимых в виде спорта.

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.

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 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.

Приемные и переводные испытания (зачетные требования): выполнение контрольных нормативов, соответствующих этапу спортивной подготовки.

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.

Формы занятий.

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.

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.

Внеурочные занятия проводятся в качестве различных воспитательных и оздоровительных мероприятий (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе, культпоходы в музеи, выставки, культурно-массовые мероприятия).