

ПРИНЯТО
на педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО г. Магадана «Спортивная
школа по боксу»

Протокол № 2

от « 10 » 03 2023 года

 С.А. Гончаренко

Приказом № _____ от « 10 » 03 2023 года

Положение

о формах организации учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам в МБУ ДО г. Магадана «СШ по боксу»

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение о формах организации учебно-тренировочного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Магадана «Спортивная школа по боксу» (далее - «СШ по боксу») разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Уставом и локальными актами «СШ № по боксу».

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

2. Формы организации учебно-тренировочного процесса.

2.1. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

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

3. Разделы подготовки годовых учебных планов.

3.1. Теоретическая подготовка: имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-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 (ТПП): 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 учебно-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 педагогического процесса формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств. Понятие о учебно-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 учебно-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).

3.10.1. Врачебный и медицинский контроль, самоконтроль: необходим для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль.

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики. В процессе учебно-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-преподавателей. На этих учебно-

тренировочных 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.)