

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования – Детско-юношеская спортивная школа «Дзюдо» г.  
Моздока**

363750, PCO - Алания, г. Моздок, ул. Надтеречная 12

тел/факс 8(86736)3-43-46



**УТВЕРЖДЕНО**

На заседании педагогического совета

МБУДО ДЮСШ «Дзюдо» г. Моздока

Протокол № 2

от 9 марта 2016 г.

**Положение**

**о формах организации учебно-тренировочного процесса по  
дополнительным образовательным программам**

**1. Общие положения.**

1.1. Настоящее Положение о формах организации учебно-тренировочного процесса разработано в соответствии с пунктом 5 статьи 17 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МБУДО ДЮСШ «Дзюдо» г. Моздока, локальными актами.

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 занимающихся.

2.2. В учебно-тренировочном процессе различают 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 занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях 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. *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.

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 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 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 тренировочного занятия), гигиенические (требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания), психологические (обучение приемам психорегулирующей тренировки) и медико-биологические (витаминоизация, сауна, бассейн, восстановительный массаж).

3.11. *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.

#### **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.)