

# Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа единоборств»

624440, Свердловская область, город Красногурьевск, улица Бульвар Мира, дом 13А, эл. почта: edinoborstva-krasn@mail.ru

Рассмотрено и принято  
на заседании Тренерского совета  
Протокол от 02.06.2025 г. №6

Утверждено  
Приказом директора МАУ ДО «СШЕ»  
от 02.06.2025 г. № 18-од

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о формах организации учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам в МАУ ДО «СШЕ»

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о формах организации учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам (далее – Положение) разработано в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Уставом и иными локальными нормативными актами МАУ ДО «СШЕ».

1.2. Настоящее Положение определяет основные виды (формы) организации и проведения учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам в МАУ ДО «СШЕ» (далее – Учреждение).

#### 2. Организация учебно-тренировочного процесса

2.1. Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта:

2.1.1. дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, направлены на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы);

2.1.2. дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направлены на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенство-

вание спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.";

2.2. Учреждение осуществляет учебно-тренировочный процесс в соответствии с годом обучения и уровнем квалификации спортсменов на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2.3. Учреждение обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс, подлежащий ежегодному планированию.

2.4. Учебно-тренировочный процесс осуществляется Учреждением на основе разрабатываемого и утверждаемого календарного учебного графика и учебного плана, и регламентируется расписанием учебно-тренировочных занятий. Учреждение самостоятельно выбирает формы, средства и методы осуществления учебно – тренировочного процесса, а также формы и периодичность промежуточного контроля спортсменов.

2.5. При формировании групп учитываются:

- уровень физического развития и спортивной подготовки (наличие спортивного разряда, звания) поступившего;

- минимальный возраст для зачисления в группы по виду спорта;
- наполняемость групп по виду спорта.

2.6. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- самостоятельная подготовка;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к спортивным соревнованиям;

- специальные учебно-тренировочные мероприятия: учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке; медико – биологические и восстановительные мероприятия; оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в каникулярный период; просмотровые учебно- тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика обучающихся;
- тестирование и контроль;
- антидопинговые мероприятия.

2.7. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.8. Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в каникулярный период, учебно-тренировочный процесс осуществляется, в том числе, при организации работы летнего физкультурно - спортивного профильного отряда, учебно-тренировочных сборов, или в форме самостоятельной работы. Допускается организация УТЗ с применением дистанционных образовательных технологий.

2.9. Расписание учебно-тренировочных занятий (далее – расписание) составляется с учетом возрастных особенностей и благоприятного режима чередования физических нагрузок и отдыха. Расписание утверждается директором Учреждения по представлению тренера-преподавателя и размещается на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

2.10. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется на русском языке.

2.11. Учебный год (учебно-тренировочный период) в Учреждении начинается, как правило, 01 сентября. Сроки начала и окончания учебного года могут быть изменены, в зависимости от специфики вида спорта и сроков проведения основных спортивных соревнований. Сроки

начала и окончания учебного года (учебно-тренировочного периода) для таких отделений устанавливаются приказом Учреждения.

2.12. Учебно-тренировочные занятия в Учреждении могут планироваться в выходные дни, согласно Положениям о соревнованиях, являющимися официальным вызовом на соревнования.

2.13. Режим учебно-тренировочных занятий планируется в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка Учреждения, действующими санитарно - эпидемиологическими требованиями и нормативно-правовыми актами федеральных органов, осуществляющих управление в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования. Продолжительность занятий исчисляется в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки, в соответствии с примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки.

2.14. Максимальный недельный объем физической нагрузки, а также наполняемость учебно-тренировочных групп, в зависимости от этапа и периода спортивной подготовки определяются реализуемыми в Учреждении дополнительными образовательными программами и соответствуют:

- санитарно-гигиеническим нормам;
- нормативно-правовым актам федеральных органов, осуществляющих управление в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования;
- федеральным стандартам спортивной подготовки;
- пропускной способностью спортивной базы.

### **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. Техничко-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 (витаминация, 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.

3.12. Антидопинговые мероприятия: комплекс мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включающих в себя предупреждение применения запрещенных субстанций и запрещенных методов, а также формирование у спортсменов отрицательного отношения к нарушениям Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил международных антидопинговых организаций.

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, товарищеские поединки и встречи.

4.3. Воспитательные и оздоровительные мероприятия направлены на сочетание усилий тренера - преподавателя по развитию личности обучающегося и усилий самого обучающегося по своему саморазвитию (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры и т.п.).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64774890021552223424387408091878342116067041625

Владелец Мухамадиев Дмитрий Марсович

Действителен с 23.04.2026 по 23.04.2027