

различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

2.3. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- теоретические учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам (для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- самостоятельная подготовка;
- инструкторская и судейская практика.

2.4. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта являются учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные).

2.5. В учебно-тренировочном процессе различают занятия по физической подготовке, основной целью которых является развитие и совершенствование физических качеств учащихся, и теоретические занятия, где изучаются тактическая, психологическая, техническая, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика.

III. Виды подготовки, используемые в годовом учебно-тренировочном плане.

3.1. *Теоретическая подготовка:* имеет определенную целевую направленность вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятиях.

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

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

3.4. *Технико-тактическая подготовка (ТТП):* обучение техническим действиям, приемам, на основе знаний всей системы упражнений. Умение выбирать тактику действий с главной целью – выиграть или не дать победить сопернику.

3.5. *Психологическая подготовка*: формирует у обучающегося «личность спортсмена» и межличностные отношения, развитие спортивного интеллекта, психологические функции и психомоторные качества, необходимые в избранном виде спорта.

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 психологическому настрою перед соревнованием.

3.7. *Инструкторская и судейская практика*: умение составлять конспекты учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочных мероприятий, их проведение. Приобретение судейских навыков в качестве судьи соревнований (на разных должностях). Умение проводить организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составлять положения о соревнованиях, оформлять судейскую документацию.

3.8. *Контрольно-переводные испытания*: выполнение контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения, с целью перевода учащихся, успешно освоивших учебный материал на следующий этап спортивной подготовки, и отсева занимающихся, не сдавших контрольные нормативы.

3.9. *Восстановительные мероприятия* необходимы для лучшего усвоения тренировочных нагрузок, сокращения периода восстановления после высоких физических и психологических нагрузок. 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 (витаминация, сауна, бассейн, восстановительный массаж).

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

3.11. 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 занимающихся, осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности.

IV. 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 занимающихся 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, встречи, игры на свежем воздухе и т.п.).