

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБУДО «ИСШ»  
Протокол № 2 от 12.12.2023 г .

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБУДО «ИСШ»  
№ 111 от 04.12.2023г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**об организации самостоятельной подготовки**  
**обучающихся МБУДО «ИСШ»**

г.Ивангород  
2023г.

## **1. Общие положения**

1.1. Самостоятельная работа - один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную тренировку обучающихся (спортсменов) по разработанному тренером-преподавателем плану выполнения домашнего задания.

1.2. Настоящее положение разработано в соответствии с

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

- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Федеральными стандартами спортивной подготовки.

1.3. Настоящее Положение устанавливает правила организации самостоятельной подготовки обучающихся при реализации программ спортивной подготовки.

## **2. Цели и задачи самостоятельной подготовки**

2.1. Цели самостоятельной подготовки:

- привитие спортсменам навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний;

- соблюдение принципа непрерывности тренировочного процесса спортивной подготовки спортсменов (переносится с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренеров).

2.2. Задачи самостоятельной подготовки:

- способствовать усвоению программ спортивной подготовки;

- формировать навыки самостоятельной работы;

- развивать познавательные возможности спортсменов;

- формировать личностные качества спортсменов (дисциплинированность, самостоятельность, ответственность, и др.).

## **3. Участники самостоятельной подготовки**

- обучающиеся (спортсмены);

- родители (законные представители);

- тренеры.

## **4. Организация спортивной подготовки**

4.1. Режим самостоятельной работы.

4.1.1. Тренировочные занятия по видам спорта в форме самостоятельной подготовки проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки, так спортсмены, занимающиеся на этапе начальной подготовки, осуществляют самостоятельные занятия 3 раза в неделю, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ежедневно, кроме воскресенья.

4.1.2. Продолжительность тренировочного (самостоятельного) занятия должна составлять не менее 60 минут.

#### 4.1.3. Техника безопасности при самостоятельной работе:

- проветрить помещение в течении 20 минут;
- подготовить свободное пространство:
  - ✓ проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения;
  - ✓ убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех-четырёх метров;
  - ✓ покрытие пола должно быть не скользящим, без сдвигающихся напольных покрытий;
  - ✓ освещение должно быть достаточным с учетом верхнего (искусственного освещения) и естественного дневного;
  - ✓ не допускать членов семьи в зону тренировки;
- надеть соответствующую виду тренировочных занятий спортивную форму и обувь;
- правильно подобрать спортивный инвентарь и снаряды (например, гантели можно заменить на пластиковые бутылки с водой);
- каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно-сосудистую систему к экстремальному режиму. Заканчивать тренировку нужно заминкой, плавно восстанавливающей дыхание и включающей в себя стретчинг для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия;
- неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера (видеокурса, книги, журнала, плана и так далее);
- не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

#### 4.2. Алгоритм проведения тренировочного занятия в домашних условиях:

1 шаг. Тренер-преподаватель проводит анализ программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса по виду спорта, при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменами продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

2 шаг. Тренер разрабатывает для каждого тренировочного занятия план (по форме, указанной в Приложении 1) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине).

3 шаг. Перед началом периода спортивной подготовки тренер-преподаватель высылает спортсменам (родителям/законным представителям спортсменов) своей группы план тренировочных занятий по электронной почте, либо используя иные электронные средства связи. Также планы занятий размещаются на сайте учреждения, в Госпаблике, а также выдаются в распечатанном виде при необходимости (по договоренности со спортсменом или родителям/законным представителями обучающегося).

4 шаг. Спортсмен, получивший план тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя/законного представителя (дети от 6 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в плане, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, указанные в плане, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

5 шаг. По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители/законные представители) сообщают тренеру по телефону либо используя иные электронные средства связи о выполненном тренировочном занятии.

#### 4.3. Формы самостоятельной работы:

- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов и т.д.)

## **5. План тренировочных занятий**

5.1. План-конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы обучающихся в соответствии с планом тренировочного процесса на учебный год по виду спорта (спортивной дисциплине) и программой спортивной подготовки о виду спорта. В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

5.2. Содержание тренировок должно соответствовать условиям их проведения - домашним. В содержании следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП и теоретическую подготовку. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта, период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки.

5.3. Перечисление средств физической подготовки в конспекте тренировочного занятия указываются в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуются тренером физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

- упражнения, требующие выполнения их тренажерах;
- подвижные и спортивные игры;
- бег и беговые упражнения на дистанции;
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

5.4. При составлении конспекта тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» основные возможные ошибки и ключевые моменты в выполнении упражнения.

## **6. Контроль**

6.1. Общий контроль за организацией процесса самостоятельных тренировок осуществляет заместитель директора по УВР.

Заместитель директора по УВР:

- контролирует исполнение норм и требований настоящего Положения участниками процесса;
- несет ответственность за своевременность разработки локальных актов, регламентирующих осуществление процесса самостоятельной работы спортсменов;
- осуществляет информирование участников процесса и заинтересованных лиц в организации процесса самостоятельной работы, контролирует наполнение сайта по данному разделу.
- контролирует медицинское и медико - биологическое сопровождение тренировочного процесса;
- готовит отчеты по данному направлению деятельности;
- анализирует осуществление процесса самостоятельной работы спортсменов, направляет предложения руководителю учреждения по оптимизации или приостановлению процесса самостоятельной работы при выявлении отрицательной динамики процесса.

План тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсменов  
отделения \_\_\_\_\_  
тренера (ФИО) \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_  
с \_\_\_\_\_ 202\_ г. по \_\_\_\_\_ 202\_ г.

День недели	Цели и задачи тренировки/ссылка на интернет ресурс, видео-тренировку	Содержание (описание упражнений)	Дозировка