

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 4  
от 15.02. 2023г.



Утверждаю  
Директор МБУДО СШ №2  
г. Донецка

Колтовскова О.И.

Пр. № 44 от 15.02.2023г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### об организации самостоятельной работы спортсменов

#### 1. Общие положения

- 1.1. Самостоятельная работа – один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную тренировку занимающихся по разработанному тренером плану выполнения домашнего задания.
- 1.2. В своей деятельности МБУДО СШ №2 г. Донецка (далее школа) руководствуется ФЗ 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, настоящим Положением.
- 1.3. Настоящее Положение устанавливает правила организации самостоятельной работы занимающихся при реализации общеразвивающих программ и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.
- 1.4. Самостоятельная (внеаудиторная) работа организуется для учебной группы в течение учебного года в пределах часов, указанных в учебном плане;
- 1.5 Самостоятельная работа (самоподготовка) осуществляется в период активного отдыха, каникул, карантинных мероприятий, командирования тренера-преподавателя (сборы, курсы, соревнования), болезнь тренера-преподавателя, отпуск.

#### 2. Цель и задачи самостоятельной работы

##### 2.1. Цель самостоятельной работы:

- привитие спортсменам, занимающимся навыкам 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).
- обеспечение реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и общеразвивающих программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время;

##### 2.2. Задачи самостоятельной работы:

- способствовать усвоению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и общеразвивающих программ;
- формировать навыки самостоятельной работы;
- развивать познавательные возможности спортсменов, занимающихся;
- формировать личностные качества спортсменов, занимающихся (дисциплинированность, самостоятельность, ответственность, и др.).

#### 3. Участники процесса самостоятельной работы

- Спортсмены;
- Родители (законные представители);
- Тренеры-преподаватели;
- Инструктор-методист;
- Заместитель директора.

#### 4. Организация самостоятельной работы

##### 4.1. Режим самостоятельной работы

4.1.1. Тренировочные занятия по видам спорта в форме самостоятельной работы 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.

Спортсмены, занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляют самостоятельную работу по индивидуальным планам.

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-четырех метров;
- покрытие пола должно быть не скользким, 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 подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на тренировочный год 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	Перед началом периода самостоятельной работы тренер-преподаватель выдает либо высылает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы конспекты-задания, комплексы ОФП и СФП тренировочных занятий ОФП и СФП по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (Viber, WhatsApp).
3 шаг	Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 5 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера-преподавателя и правила <a href="#">техники безопасности</a> .
4 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) отмечает в дневнике спортсмена дату и время самостоятельных занятий.
5 шаг	По окончании периода самостоятельных занятий спортсмен информирует тренера-преподавателя о количестве проведенных тренировочных занятий в соответствии с дневником спортсмена (Приложение 1).
6	По возобновлении тренировочных занятий в спортивном зале тренер-преподаватель

шаг	проводит прием зачетных требований по общей физической и специальной подготовке
-----	---

Тренер-преподаватель также рассылает спортсменам образец «Спортивного дневника» (однократно, в начале периода самостоятельной работы). На период самостоятельных занятий в домашних условиях каждый спортсмен обязан завести «Спортивный дневник» (по форме, указанной в Приложении 1). Тренеру необходимо провести соответствующую разъяснительную работу со спортсменами или их родителями о необходимости ведения «Спортивного дневника».

После каждой тренировки спортсмен должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители или сами его заполнить вместо детей.

По окончании периода самостоятельных занятий «Спортивный дневник» спортсмены (родители спортсменов) сдают тренеру-преподавателю.

Собранные дневники, а также конспекты тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать инструктору-методисту.

Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и выполнение зачетных требований по общей физической и специальной подготовке являются подтверждением реализации программы

#### 4.3. Формы самостоятельной работы

- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоритического 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 занимающихся на неделю (месяц) в соответствии с планом тренировочного процесса на учебный год по виду спорта (спортивной дисциплине) и программой подготовки по 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 содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. 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.). Рекомендуемые 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 на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома);
- 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. Медико – биологическое сопровождение

6.1. Тренер-преподаватель совместно с медицинский персонал кабинета врачебного контроля

6.1.1. Разрабатывает памятки:

- по самостоятельному контролю за физическим состоянием во время тренировки;
- по самостоятельному осуществлению замера функциональных показателей;
- по спортивному питанию.

6.1.2. Осуществляет консультации по обращению, родителей, спортсменов.

## 7. Контроль

7.1. Общий контроль за организацией процесса самостоятельных тренировок осуществляет заместитель директора.

7.1.1. Заместитель директора:

- контролирует исполнение норм и требований настоящего Положения участниками процесса;
- несет ответственность за своевременность разработки локальных актов, регламентирующих осуществление процесса самостоятельной работы спортсменов;
- 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.

7.2. Непосредственное руководство и взаимодействие с тренерским составом возлагается на инструктора-методиста.

7.2.1. Инструктор-методист:

- доводит до сведения тренерского состава локальные акты, регламентирующие осуществление процесса самостоятельной работы спортсменов;
- осуществляет методическое сопровождение процесса самостоятельной работы спортсменов;
- взаимодействует со всеми участниками процесса и оказывает им консультационную помощь;
- участвует в подготовке аналитической информации по организации самостоятельной работы спортсменов и ее эффективности;
- вносит предложения руководству по совершенствованию данной деятельности.

## Приложение 1

Спортивный дневник самоконтроля обучающегося по выполнению индивидуального плана самостоятельной работы .

Дата и время проведения	Содержание	Показатели тренировочной нагрузки		Общее физическое состояние, самочувствие
		Часы, мин	Кол-во раз, повторений, км	