МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

Принято на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО СШ
Протокол № 1

28 августа 2026 года.

Птицына Ирина Михайловна

Подписан: Птицына Ирина Михайловна
DN: C=RU, S=Краснодарский край, L=г. Приморско-Ахтарск, T=директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА, СНИЛС=00355208100, ИНН=234702330403, E=prim-dusha@mail.ru, G=Ирина Михайловна, SN=Птицына, CN=Птицына Ирина Михайловна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-09-21 10:32:47
Foxit Reader Версия: 9.7.0

«УТВЕРЖДАЮ»
и.о. директора МАУ ДО СШ
_____ С.В.Агапитова
28 августа 2026 года.

П О Л О Ж Е Н И Е
ОБ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ПЛАНАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

г. Приморско-Ахтарск
2026 г.

1.1. **Общее положение**

1.2. Положение об организации работы по планам самостоятельной работы обучающихся в рамкахреализации программ спортивной подготовки в МАУ ДО СШ (далее Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 323-ФЗ«О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;

- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;

- Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России.

1.3. Настоящее положение регулирует особенности организации учебно-тренировочного процесса по программам спортивной подготовки и программам физкультурной направленности.

1.4. Положение рассматривается на педагогическом совете МАУ ДО СШ (далее Учреждение) и утверждается приказом директора.

1.5. Настоящее положение используется в отношении:

-лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе;

-лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, но не имеющих возможности посещать учебно-тренировочные занятия ввиду временного отсутствия тренера-преподавателя (отпуск, выезд на соревнования или сборы);

1.6.В настоящем Положении используются следующие понятия:

Самостоятельная работа (самоподготовка) - один из важнейших режимных моментов в учебно-тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную тренировку занимающихся по разработанному тренером-преподавателем плану самостоятельной работы;

I. Организация самостоятельной работы спортсменов

2.1. Цели самостоятельной работы:

- Соблюдение принципа непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки спортсменов (переносится с очного учебно- тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на формат учебно-

тренировочных занятий в домашних условиях на основании плана самостоятельных занятий, разработанного тренером-преподавателем и утвержденного заместителем директора по учебно-воспитательной работе;

-Привитие спортсменам навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных

знаний.

2.2. Задачи самостоятельной работы:

-способствовать усвоению программ спортивной подготовки;
-формировать навыки самостоятельной работы;

2.3. Формами самостоятельной работы спортсменов могут являться:

-видеотрансляция тренировочного занятия;

-учебно-тренировочные занятия в домашних условиях;

-теоретические занятия;

-инструкторская и судейская практика (теоретические основы).

2.4. Участники процесса самостоятельной работы:

-Обучающиеся;
-Родители (законные представители);
-Тренеры-преподаватели;

2.5. Режим самостоятельной работы.

2.5.1. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки и расписания занятий.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на нормативах максимальных объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями ФССП, с учетом постепенности их увеличения. При составлении расписания самостоятельного учебно-тренировочного процесса продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки 2-3х часов;
На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-3-х часов (возможно проведение двух тренировок в день), при проведении двух учебно-тренировочных занятий в день суммарная продолжительность — не более 6 часов.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптивными возможностями организма в каждый возрастной период.

2.5.2. Техника безопасности при самостоятельной работе:

-родители (законные представители) следят за соблюдением техники безопасности во время выполнения тренировочных занятий в домашних условиях.

-проветрить помещение в течении 20 минут;

-подготовить свободное пространство:

-проверить недосягаемость всех предметов для конечностей во время движения;

-убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех-четырех метров;

-покрытие пола должно быть не скользящим, без сдвигающихся напольных покрытий;

-освещение должно быть достаточным с учетом верхнего (искусственного освящения) и естественного дневного;

-не допускать членов семьи в зону тренировки;

-надеть соответствующую виду тренировочных занятий спортивной 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-преподавателя (видеокурса, плана и так далее);

-не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

2.6. Алгоритм проведения тренировочного занятия в домашних условиях:

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

2.6.2. Тренер-преподаватель разрабатывает на период своего отсутствия план учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсменов (по форме, указанной в Приложении 1) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.

2.6.3. Перед началом периода самостоятельной работы тренер-преподаватель выдает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы план учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсмена, отмечая в листе выдачи под роспись (Приложение 2). Часы по плану самостоятельной работы тренер-преподаватель фиксирует в журнале учета работы.

2.6.4. Обучающийся, получивший план самостоятельной работы учебно-тренировочного занятия,самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до

14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в плане, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане, а также правила техники безопасности.

2.6.5. По завершению плана самостоятельной работы обучающийся (родители, законные представители) сообщают тренеру-преподавателю по телефону, в мессенджерах или по электронной почте овыполненном плана и расписываются в листе выдачи

II. План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсменов

3.1. План учебно-тренировочного занятия для самостоятельной работы обучающихся составляется для каждой группы занимающихся на период отсутствия тренера-преподавателя (выезд на соревнования, отпуск и т.д.) в соответствии с планом учебно-тренировочного процесса на спортивный год по виду спорта (спортивной дисциплине) и дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

В плане указываются период самостоятельных занятий, нагрузка и материал для освоения, с указанием упражнений и техникой их выполнения.

3.2. Содержание тренировок должны соответствовать условиям их проведения - домашним. В содержании следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта, период подготовки в учебно-тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки (ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ).

3.3. Перечисление средств физической подготовки в плане учебно-тренировочного занятия указываются в краткой и лаконичной форме.

Приложение №1

Утверждаю

Директор МАУ ДО СШ

_____ И.М. Птицына

План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы обучающихся

Основные задачи:

1. формирование спортивной мотивации.
2. Укрепление здоровья спортсменов.
3. развитие навыков самостоятельной работы.

Все задания выполняются под контролем родителей (законных представителей), соблюдая технику безопасности, если занятия на улице, головной убор обязательно!

Группа - _____

Отделение - _____

Недельная нагрузка: ___ академических часа, по ____ часа- ____раза в неделю

(Дни недели _____)

С «__» _____по «___» _____ 20 ____г. *на время отсутствия тренера-преподавателя (_____)*

Дата проведения	Содержание занятий	Задание	Кол-во часов
	Теория		
	ОФП/СФП		
	Технико-тактическая подготовка		
	Игровая подготовка		
	Восстановительные мероприятия		
Итого часов:			

План составил_____/_____/

Приложение №2

Утверждаю

Директор МАУ ДО СШ

_____ И.М. Птицына

Лист выдачи
плана учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы обучающихся

Группа _____

Отделение - _____

№	ФИО обучающегося	Роспись о получении	Роспись о выполнении
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Тренер-преподаватель _____