

УТВЕЖДЕНО
приказом ГАУДОМО
«Кировская СШОР по ГСиФ»
от 27 декабря 2024 года № 132СП

ПОЛОЖЕНИЕ
об организации самостоятельной работы обучающихся
ГАУДОМО «Кировская СШОР по ГСиФ»

1. Общие положения

1.1. Положение об организации самостоятельной работы обучающихся (далее – Положение) регулирует особенности организации учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – Программа) в ГАУДОМО «Кировская СШОР по ГСиФ».

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и другими законодательными и нормативными правовыми актами, регламентирующими вопросы спортивной подготовки и Уставом Учреждения.

Самостоятельная работа – один из важнейших режимных моментов в учебно-тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную тренировку обучающихся по разработанному тренером-преподавателем плану выполнения учебно-тренировочного занятия в домашних условиях.

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

2. Цель и задачи самостоятельной работы

2.1. Цель самостоятельной работы:

2.1.1. Привитие обучающимся навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний.

2.1.2. Соблюдение принципа непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки обучающихся (переносится с очного учебно-

тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на формат учебно-тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера-преподавателя).

2.1.3. Создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных обучающихся, построения содержания занятия с учетом их индивидуального развития.

2.2. Задачи самостоятельной работы:

2.2.1. Способствовать усвоению Программы.

2.2.2. Формировать навыки самостоятельной работы.

2.2.3. Развивать познавательные возможности обучающихся.

2.2.4. Формировать личностные качества обучающихся (дисциплинированность, самостоятельность, ответственность и др.).

2.2.5. Сохранять спортивную форму на должном уровне.

3. Участники процесса самостоятельной работы

3.1. Обучающиеся;

3.2. Родители (законные представители);

3.3. Тренеры-преподаватели;

3.4. Инструкторы-методисты;

3.5. Медицинский персонал;

3.6. Заместитель директора по спортивной подготовке.

4. Организация самостоятельной работы

4.1. Режим самостоятельной работы:

4.1.1. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки в зависимости от недельной нагрузки. Так обучающиеся на этапе начальной подготовки, осуществляют самостоятельные занятия 3-4 раза в неделю, на учебно-тренировочном этапе ежедневно, не более 6 раз в неделю, обучающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляют самостоятельную работу по индивидуальным планам.

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

4.1.3. Техника безопасности при самостоятельной работе:

- проветрить помещение в течение 20 минут;

- подготовить свободное пространство;

- проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения;

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

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

- надеть соответствующую виду учебно-тренировочных занятий спортивную форму и обувь;

- правильно подобрать 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 учебно-тренировочное занятие нужно заминкой, плавно восстанавливающей дыхание и включающей в себя стретчинг (растяжку) для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия;

- обязательно соблюдать технику выполнения упражнений и строго следовать всем инструкциям тренера-преподавателя (видеокурса, книги, журнала, плана и т.д.);

- не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

4.2. Алгоритм проведения учебно-тренировочного занятия в домашних условиях:

4.2.1. Тренер-преподаватель проводит коррекцию содержания программы спортивной подготовки с целью перераспределения видов подготовки и объемов учебно-тренировочной нагрузки для обеспечения возможности обучающимися продолжать учебно-тренировочные занятия в домашних условиях.

4.2.2. Тренер-преподаватель разрабатывает план учебно-тренировочных занятия (Приложение 1), который может составляться, как на каждый день, так и на неделю (месяц) в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

4.2.3. Перед началом периода самостоятельной работы, тренер-преподаватель информирует обучающихся, родителей (законных представителей спортсмена) и высылает план учебно-тренировочных занятий по электронной почте, либо использует другие средства связи (Telegram, WhatsApp и др.).

4.2.4. Обучающийся, получивший план учебно-тренировочных занятий, самостоятельно или под присмотром родителей (законных представителей) 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 техники безопасности.

4.2.5. По завершении тренировки в домашних условиях обучающийся либо родители (законные представители) сообщают тренеру-преподавателю о выполненном учебно-тренировочном занятии.

4.2.6. По окончании самостоятельной работы тренер-преподаватель делает соответствующие записи в журнале учета групповых занятий: количество проведенных учебно-тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество обучающихся, выполнивших план учебно-тренировочного занятия.

4.2.7. План учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать инструкторам-методистам, курирующим вид спорта (согласно приказу).

4.3. Формы самостоятельной работы:

- учебно-тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (история вида спорта, правила вида спорта, судейство и т.д.).

5. План учебно-тренировочных занятий

5.1. План учебно-тренировочных занятий составляется для каждой группы обучающихся на неделю (месяц) в соответствии с планом учебно-тренировочного процесса на текущий год по виду спорта (спортивной дисциплине) и программой спортивной подготовке по виду спорта. Количество учебно-тренировочных занятий в плане-конспекте должно соответствовать количеству занятий в расписании группы, утвержденном учреждением.

В плане указываются средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические рекомендации по их выполнению.

5.2. Содержание учебно-тренировочных занятий должно соответствовать условиям их выполнения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. Следует учитывать специфику вида спорта, период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки (НП, УТСС, ССМ и ВСМ).

5.3. Перечисление средств физической подготовки в плане учебно-тренировочных занятий указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными обучающимися.

Включать в план сложно-координационные и новые упражнения не следует, так же не рекомендуется включать:

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

5.4. При составлении плана учебно-тренировочных занятий тренеру-преподавателю необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» основные возможные ошибки и ключевые моменты в выполнении упражнений.

6. Медико-биологическое сопровождение

6.1. Медицинский персонал учреждения:

6.1.1. Разрабатывает памятки:

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

6.1.2. Осуществляет консультации по обращению тренеров-преподавателей, родителей, обучающихся.

6.1.3. Участвует в разработке плана-конспекта учебно-тренировочных занятий совместно с тренерами-преподавателями (при необходимости).

6.1.4. Осуществляет координацию медико-биологического сопровождения процесса самостоятельных учебно-тренировочных занятий.

7. Контроль

7.1. Общий контроль за организацией процесса самостоятельных учебно-тренировочных занятий осуществляют заместитель директора по спортивной подготовке и инструкторы-методисты.

7.1.1. Заместитель директора по спортивной подготовке:

- контролирует своевременность разработки локальных актов, регламентирующих осуществление процесса самостоятельной работы обучающихся;
- контролирует медицинское и медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса.

7.1.2. Старший инструктор-методист:

- контролирует исполнение норм и требований настоящего Положения участниками процесса;
- осуществляет информирование участников процесса и заинтересованных лиц в организации процесса самостоятельной работы;
- вносит предложения руководству по совершенствованию данной деятельности.

7.2. Непосредственное руководство и взаимодействие с тренерско-педагогическим составом возлагается на инструкторов-методистов.

7.2.1. Инструктор-методист:

- доводит до сведения тренерско-педагогического состава локальные акты, регламентирующие осуществление процесса самостоятельной работы обучающихся;

- осуществляет методическое сопровождение процесса самостоятельной работы обучающихся;

- взаимодействует со всеми участниками процесса и оказывает им консультативную помощь.

8. Заключительные положения

8.1. Настоящее Положение об организации самостоятельной работы обучающихся ГАУДОМО «Кировская СШОР по ГСиФ» утверждается директором Учреждения.

8.2. Изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, принимаются большинством голосов на собрании Педагогического совета и утверждаются директором Учреждения.

8.3. Положение сохраняет своё действие в случае изменения наименования Учреждения, изменения типа Учреждения, реорганизации Учреждения, а также расторжения трудового договора с руководителем Учреждения.

8.4. Положение является локальным нормативным актом Учреждения, обязательным для исполнения всеми участниками спортивной подготовки, а также работниками Учреждения.

8.5. Срок действия настоящего положения неограничен.

8.6. При изменении законодательства в Положение вносятся изменения в установленном законом порядке.

8.7. О нарушении настоящего Положения в ГАУДОМО «Кировская СШОР по ГСиФ» заинтересованные лица вправе сообщить по телефонам, почтовому адресу, адресам электронной почты в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

8.8. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Учреждения.

Приложение 1
к Положению, утвержденному
приказом ГАУДОМО
«Кировская СШОР по ГСиф»
от 27 декабря 2024 года № 132СП

ПЛАН
учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки обучающихся отделения _____
тренера-преподавателя (ФИО) _____ группа _____
с _____ 202 _____ г. по _____ 202 _____ г.

[illegible]

План составил _____ / _____ /
подпись расшифровка