

СОГЛАСОВАНО
Тренерским советом
Протокол № _____
от _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШ «Старт»
_____ А.П. Егупов
Пр.№ ____ от ____ 2023 г.

**Положение
об организации самостоятельной работы спортсменов
Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа «Старт»**

1. Общие положения

Самостоятельная работа – один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную тренировку занимающихся по разработанному тренером плану выполнения тренировки в домашних условиях.

В своей деятельности спортивная школа «Старт» руководствуется Федеральным законом от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ», федеральными стандартами по курируемым видам спорта, настоящим Положением.

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

2. Цель и задачи самостоятельной работы

2.1. Цель самостоятельной работы:

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

2.1.2. 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 тренера).

2.2. Задачи самостоятельной работы:

2.2.1. Способствовать усвоению программ спортивной подготовки.

2.2.2. Формировать навыки самостоятельной работы.

2.2.3. Развивать познавательные возможности спортсменов, занимающихся.

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

3. Участники процесса самостоятельной работы

- 3.1. Спортсмены;
- 3.2. Родители (законные представители);
- 3.3. Тренеры-преподаватели, хореограф;
- 3.4. Инструкторы-методисты;
- 3.5. Медицинский персонал;
- 3.6. Начальник отдела по спортивной подготовке;
- 3.7. Заместитель директора по спортивно-методической работе.

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 в зависимости от недельной нагрузки. Так спортсмены, занимающиеся на этапе начальной подготовки, осуществляют самостоятельные занятия 3-6 раз в неделю, на тренировочном этапе ежедневно, не более 6 раз в неделю, спортсмены занимающиеся на этапе совершенствования 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 течение 20 минут;
- подготовить свободное пространство;
- проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения;
- покрытие пола должно быть не скользким, без сдвигающихся напольных покрытий;
- освещение должно быть достаточным с учетом верхнего (искусственного освещения) и естественного дневного;
- надеть соответствующую виду 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 тренировку нужно заминкой, плавно восстанавливающей дыхание и включающей в себя стретчинг (растяжку) для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия;
- неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера (видеокурса, книги, журнала, плана и т.д.);
- не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

4.2. Алгоритм проведения тренировочного занятия в домашних условиях:

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

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

4.2.3. Перед началом периода самостоятельной работы, тренер информирует спортсменов, родителей (законных представителей спортсмена) и высылает план-конспект тренировочных занятий по электронной почте, либо использует другие средства связи (Viber, WhatsApp и т.д.).

4.2.4. Спортсмен, получивший план-конспект тренировочного занятия, 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 и правила техники безопасности.

4.2.5. По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен либо родители, (законные представители) сообщают тренеру о выполненном тренировочном занятии.

4.2.6. По окончании самостоятельной работы тренер делает соответствующие записи в журнале учета групповых занятий: количество проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество спортсменов, выполнивших тренировочные занятия.

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

4.3. Формы самостоятельной работы:

- 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-конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся на неделю (месяц) в соответствии с планом тренировочного процесса на текущий год по виду спорта (спортивной дисциплине) и программой спортивной подготовки по виду спорта. В конспекте указываются средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические рекомендации по их выполнению.

5.2. Содержание тренировок 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, ТЭ, СС).

5.3. Перечисление средств физической подготовки в конспекте тренировочного занятия 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 спортсменами. Включать в план-конспект 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-конспекта тренировочного занятия тренеру 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, родителей, спортсменов.

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

6.1.4. Осуществляет координацию медико-биологического сопровождения процесса самостоятельных тренировок.

7. Контроль

7.1. Общий контроль за организацией процесса самостоятельных тренировок осуществляют заместитель директора по спортивной подготовке и начальник отдела по спортивной подготовке.

7.1.1. Заместитель директора по спортивной подготовке:

- контролирует своевременность разработки локальных актов, регламентирующих осуществление процесса самостоятельной работы спортсменов;
- контролирует медицинское и медико-биологическое сопровождение

тренировочного процесса.

7.1.2. Начальник отдела по спортивной подготовке:

- 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 тренерским составом возлагается на инструкторов-методистов.

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 консультативную помощь.