

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.