

Принято на педагогическом совете

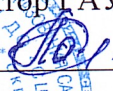
ГАУ ДО «СШ «Чайка»

Протокол от « 09 » 08 20 23 г.

№ 2

«Утверждаю»

Директор ГАУ ДО «СШ «Чайка»

 Е.М. Лазарева

Приказ от « 10 » 08 20 23 г.

№ 1/1



ПОЛОЖЕНИЕ

**о порядке организации самостоятельной индивидуальной работы
обучающихся в государственном автономном учреждении
дополнительного образования Самарской области
«Спортивная школа «Чайка»**

1. Общие положения

1.1. Положение «О порядке организации самостоятельной индивидуальной работы обучающихся в государственном автономном учреждении дополнительного образования Самарской области «Спортивная школа «Чайка» (далее соответственно – Положение, Учреждение) регулирует особенности организации тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта в период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам.

1.2. Положение разработано в соответствии с требованиями следующих нормативно правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28.02.2023);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28 апреля 2023 г.);

- Приказ Минспорта России от 17.09.2022 № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (с изменениями и дополнениями с 20.07.2023);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями от 30 мая 2023 г.).

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденный приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 881;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденный приказом Минспорта России от 20 июня 2023 года № 430;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд», утвержденный приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 886;

1.3. Основной целью Положения является разработка методических рекомендаций по построению самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

1.4. Самостоятельная подготовка обучающихся — это выполнение учебно-тренировочной нагрузки спортсменами в соответствии с утвержденными ежемесячными объемами по разделам подготовки, рассчитанными на основании Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта без непосредственного участия тренера-преподавателя.

1.5. Основной целью самостоятельной подготовки обучающийся является обеспечение непрерывности тренировочного процесса и выполнение тренировочных планов подготовки спортсменов в соответствии с календарными планами-графиками по видам спорта на учебно-тренировочный год.

Результатом в соответствии с этапом подготовки должны являться:

- выполнение обучающимися в полном объеме годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта;
- получение спортсменами знаний по виду спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории развития вида спорта;
- поддержание высокой физической формы спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитие навыков самостоятельного физического совершенствования;

1.6. Положение используется в отношении всех обучающихся, зачисленных в

Учреждение в установленном порядке.

1.7. На самостоятельную подготовку по индивидуальным планам спортивной подготовки обучающиеся переводятся на основании приказа директора Учреждения.

1.8. Основания для перевода:

- обучение на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства;
- на время командирования тренера-преподавателя на учебно-тренировочные мероприятия и соревнования с другими обучающимися;
- на время болезни тренера-преподавателя;
- на время отпуска тренера-преподавателя;
- на время отсутствия тренера-преподавателя (должность вакантна);
- в иных случаях, не противоречащих действующему законодательству.

1.9. Самостоятельная подготовка обучающихся может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

2. Организация самостоятельной работы обучающихся.

2.1. Формами самостоятельной работы спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки могут являться:

- видеотрансляция тренировочного занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия с выполнением уже освоенных (т.е. тех, по которым занимающийся имеет достаточный уровень подготовки) упражнений; самостоятельная подготовка по общей физической и специальной подготовке с учетом специфики избранного вида спорта и этапа подготовки;
- самостоятельные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика (теоретические основы).

2.2. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки

2.3. Подготовка и проведение самостоятельных тренировочных занятий осуществляется при обязательном условии сохранения здоровья спортсменов.

К тренировкам по виду спорта допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2.4. Обучающиеся спортсмены при самостоятельных занятиях обязаны соблюдать порядок проведения спортивных занятий и выполнять задание только в соответствии с планом, разработанным тренером на основе годового учебно-тренировочного плана.

2.5. Режим тренировочной работы основывается на нормативах максимальных объемов тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями ФССП, с учётом постепенности их увеличения.

При составлении расписания самостоятельного тренировочного процесса продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3 - х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства 4-х часов;
при проведении двух тренировочных занятий в день суммарная продолжительность занятий - не более 8 часов.

2.5. Формами реализации самостоятельной индивидуальной работы являются план самостоятельной индивидуальной работы спортивной группы, Дневник самоподготовки обучающихся, Отчет о выполнении обучающимися плана индивидуальной самостоятельной работы.

2.6. Тренер-преподаватель в соответствии с тарификацией на тренировочный год, не позднее 7 дней до начала самостоятельной работы обучающихся:

- разрабатывает содержание планов самостоятельной индивидуальной работы, перечень и правила безопасного использования спортивного оборудования, и другие способы, которые занимающиеся должны использовать в ходе реализации соответствующего плана, систему регулярного контроля качества выполненной индивидуальной самостоятельной работы;

- согласовывает план самостоятельной индивидуальной работы с начальником отдела спортивной подготовки;

- знакомит обучающихся с методикой, критериями оценки качества выполняемой самостоятельной работы, с целями, средствами, трудоемкостью, сроками выполнения, формами контроля;

- формирует у обучающихся навыки самостоятельной работы с информационно – методическими первоисточниками, спортивным оборудованием;

- осуществляет групповые и индивидуальные консультации по методике самостоятельной работы;

- оповещает родителей (законных представителей) обучающихся о предстоящем периоде самоподготовки и формах обязательной отчетности спортсмена путем направления им письменного уведомления.

Форма плана самостоятельной индивидуальной работы указана в приложении №1.

2.7. Инструктор методист Учреждения обеспечивает координацию и сопровождение разработки содержания планов самостоятельной индивидуальной работы посредством подготовки типовых форм планов, инструкций, памяток.

2.8. Обучающийся, самостоятельно или под контролем родителей (законных представителей) выполняют работу, предусмотренную в плане индивидуальной самостоятельной работы, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

Обучающиеся, в обязательном порядке, ведут Дневники самоподготовки, в которых, после каждого занятия, вносится запись о выполненном задании, контроле самочувствия, травмах и оценка собственной деятельности.

Обучающийся, при появлении болей, плохом самочувствии, получении травмы, обязан немедленно прекратить занятие и сообщить об этом родителю (законному представителю).

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности, занятие отменяется.

Форма Дневника самоподготовки указана в приложении №2.

2.9. После завершения периода самостоятельной подготовки, обучающийся сдает Дневник самоподготовки тренеру-преподавателю, который проверяет качество и полноту выполнения плана и оценку достижений спортсменов в ходе реализации планов индивидуальной самостоятельной работы.

Тренер-преподаватель сдает в отдел спортивной подготовки Отчет о

выполнении обучающимися планов индивидуальной самостоятельной работы.

Форма Отчета о выполнении обучающимися плана индивидуальной самостоятельной работы указана в приложении №2.

3. Заключительные положения.

3.1. Настоящее положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в Порядке, предусмотренным Уставом учреждения для принятия Положения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

3.2. В настоящее Положение могут вноситься изменения и дополнения, вызванные изменением законодательства и вступлением в действие новых нормативно-правовых документов.

3.2. Настоящее положение подлежи размещению на официальном сайте Учреждения.

План
самостоятельной индивидуальной подготовки
обучающихся

с _____ по _____

Вид спорта _____

Тренер _____

Группа _____

Список обучающихся

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

...

Дата	Цель и задачи тренировки	Содержание (описание упражнений)	Дозировка по времени	Рекомендации тренера
____ 20__				
Общее время тренировки				
____ 20__				
Общее время тренировки				
...				

(титульный лист)

ДНЕВНИК САМОПОДГОТОВКИ_____
(ФИО спортсмена)

Вид спорта _____

Группа _____

Тренер-преподаватель _____

2 и последующие страницы

Дата	Содержание тренировки по плану	Выполненная работа	Пульс (начало/конец тренировки)	Самочувствие
___ 20__	1. 2. 3. ...			
Время тренировки по плану				
Фактическое время тренировки				
Роспись родителя (законного представителя)				

___ 20__	1. 2. 3. ...			
Время тренировки по плану				
Фактическое время тренировки				
Роспись родителя (законного представителя)				
...				

Отчета
о выполнении обучающимися плана
самостоятельной индивидуальной работы

Тренер-преподаватель _____

Вид спорта

Группа

Сроки самоподготовки

№п/п	Ф.И.О. обучающегося	Количество часов по плану	Фактическое выполнение часов спортсменом	Причина невыполнения плана	Роспись тренера
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
...					
