

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор
ГБУ ДО СК «СШОР по тяжелой
атлетике»

 В. Ф. Першин
«14» июля 2023г *

**Положение
об организации самостоятельной работы обучающихся
в рамках реализации дополнительных
образовательных программ спортивной подготовки
государственного бюджетного учреждения
дополнительного образования Ставропольского края
«Спортивная школа олимпийского резерва по тяжелой
атлетике»**

г. Невинномысск, 2023 г.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об организации самостоятельной работы обучающихся в рамках реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (далее - Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29 декабря 2012г. «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом № 329-ФЗ от 04 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации N 634 от 3 августа 2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (далее - ФССП), Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы №1 города Ставрополя (далее - Учреждение).

1.2. Настоящее Положение регулирует особенности организации учебно-тренировочного процесса (в части самостоятельной подготовки) по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

1.3. Настоящее Положение используется в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, но не имеющих возможности посещать учебно-тренировочные занятия в виду временного отсутствия тренера-преподавателя (отпуск, выезд на соревнования или учебно-тренировочные мероприятия (сборы).

2. Организация самостоятельной работы обучающихся

2.1. Цели самостоятельной работы:

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 плана самостоятельных занятий, разработанного тренером-преподавателем и утвержденного директором Учреждения;

- привитие обучающимся навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний.

2.2. Задачи самостоятельной работы:

способствовать усвоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- формировать навыки самостоятельной работы;

- развивать познавательные возможности обучающихся;
- формировать личностные качества обучающихся (дисциплинированность, самостоятельность, ответственность и др.).

2.3. Формами самостоятельной работы обучающихся могут являться:

- видеотрансляция учебно-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;
- инструкторы-методисты.

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-х часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий должна составлять не более 8 часов.

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

Обучающиеся, занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляют самостоятельную работу по индивидуальным планам.

2.5.2. Техника безопасности при самостоятельной работе:

- проветрить помещение в течении 20 минут;
- подготовить свободное пространство:
- проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения:
- убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех-четырех метров;
- 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 учебно-тренировочных занятий спортивную 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, плавновосстанавливающей 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 учебно-тренировочного занятия в домашних условиях:

2.6.1. Тренер-преподаватель проводит анализ дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта и годового плана-графика учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочный год, при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебно-тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности

обучающимися продолжать учебно-тренировочные занятия в домашних условиях.

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

2.6.3. Перед началом периода самостоятельной работы тренер-преподаватель выдает обучающимся (родителям обучающихся) своей учебно-тренировочной группы план учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы обучающихся.

2.6.4. Обучающийся, получивший план учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы, 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. О завершении тренировки в домашних условиях обучающийся (родители обучающегося) сообщают тренеру-преподавателю по телефону и электронной почте о выполненном учебно-тренировочном занятии.

2.6.6. В конце каждого месяца тренер-преподаватель информирует заместителя директора о проведенных учебно-тренировочных занятиях в каждой группе, закрепленной за ним, количество обучающихся, выполнивших учебно-тренировочные занятия.

3. План учебно-тренировочных занятий

3.1. План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы составляется для каждой группы обучающихся на период отсутствия тренера-преподавателя (выезд на соревнования, отпуск и т.д.) в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом по виду спорта и дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

В плане указываются период самостоятельных занятий, основные задачи, 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,

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, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными обучающимися.

Учено мнение представителя

трудового коллектива

ГБУ ДО СК «Спортивная школа олимпийского резерва по тяжелой атлетике»

 В. Ф. Першин