

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
(протокол от «25» 01 2024 г.)

ПОЛОЖЕНИЕ
об организации самостоятельной подготовки обучающихся
муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа по видам единоборств»

1. Общие положения

1.1. Самостоятельная подготовка обучающихся - это деятельность, выполняемая по заданию тренера-преподавателя, под его руководством и контролем, но без его непосредственного участия.

1.2. Самостоятельная подготовка – один из важнейших режимных моментов в учебно-тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную работу обучающихся по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному плану выполнения учебно-тренировочных занятий.

1.3. Самостоятельная подготовка применяется при нахождении тренера-преподавателя в командировке, отпуске или на больничном.

1.4. Положение об организации самостоятельной работы обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по видам единоборств» (далее – Учреждение, МАУДО «СШ по видам единоборств») разработано в соответствии с:

приказом Министерства Sports России от 30.10.2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 871 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "восточное боевое единоборство";

приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1093 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "каратэ";

приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 885 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг";

приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 989 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай";

приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1068 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "всестилевое каратэ";

приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1059 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ИТФ";

приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 г. № 1029 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "смешанное боевое единоборство (ММА)";

приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1065 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "ушу";
 приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 г. № 1032 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ";

приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 г. № 1033 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тайский бокс";

Федеральным законом от 30.04.2021 № 127 "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорту в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

Уставом Учреждения.

1.5. Настоящее Положение устанавливает правила организации самостоятельной работы обучающихся при реализации программ спортивной подготовки. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

2. Цель и задачи самостоятельной подготовки

2.1. Цель самостоятельной работы:

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

2.1.2. Соблюдение принципа непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки обучающихся (переносится с очного учебно-тренировочного процесса на формат учебно-тренировочного занятия в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера-преподавателя).

2.2. Задачи самостоятельной подготовки:

2.2.1. Способствовать усвоению программ дополнительного образования спортивной подготовки.

2.2.2. Формировать навыки самостоятельной подготовки.

2.2.3. Развивать познавательные возможности обучающихся.

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

3. Участники процесса самостоятельной подготовки

3.1. Обучающиеся.

3.2. Родители (законные представители).

3.3. Старшие тренеры-преподаватели, тренеры-преподаватели.

3.4. Инструкторы-методисты.

3.5. Старший инструктор-методист

3.6. Заместитель директора по спортивной подготовке.

4. Организация самостоятельной подготовки

4.1. Режим самостоятельной подготовки:

4.1.1. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в форме самостоятельной подготовки проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки в зависимости от недельной нагрузки.

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

4.1.3. Техника безопасности при самостоятельной подготовке в домашних условиях:

- 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 спортивную форму и обувь для проведения учебно-тренировочного занятия;
- правильно подобрать инвентарь;
- каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно-сосудистую систему. Заканчивать учебно-тренировочное занятие 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-преподавателя (видеокурса, журнала, плана и т.д.)
- не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

4.2. Алгоритм проведения учебно-тренировочного самостоятельного занятия.

4.2.1. Тренер-преподаватель проводит коррекцию содержания дополнительной образовательной 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-конспект учебно-тренировочного занятия согласно приложению, 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 обучающихся) и высылает план-конспект учебно-тренировочных занятий по электронной почте, либо использует другие средства (Viber, WhatsApp, Telegram и т.д.).

4.2.4. Обучающийся получивший план-конспект учебно-тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителей (законных представителей) выполняет физические упражнения, указанные в плане-конспекте, соблюдая при этом правила выполнения и нормы нагрузки, предусмотренные в плане-конспекте, а также методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техник безопасности.

4.2.5. По завершении учебно-тренировочного занятия в домашних условиях обучающийся либо родители (законные представители) сообщают по телефону или электронной почте тренеру-преподавателю о выполненном задании согласно плану-конспекту.

4.2.6. По окончании самостоятельной подготовки тренер-преподаватель делает соответствующие записи в журнале учета групповых занятий.

4.2.7. План-конспект учебно-тренировочных занятий по форме, согласно приложению к настоящему Положению, необходимо сдать не позднее чем за 5 рабочих дней до отпуска или служебной поездки в методическую службу.

4.3. Формы самостоятельной работы:

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

5. План-конспект учебно-тренировочных занятий

5.1. План-конспект учебно-тренировочного занятия (приложение к Положению), составляется для каждой группы обучающихся на неделю (месяц) в соответствии с планом учебно-тренировочного процесса на текущий год по виду спорта. В плане-конспекте 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 содержании следует включить такие виды подготовки как общая физическая подготовка, специально физическая подготовка, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. Следует учитывать специфику вида спорта, период подготовки в учебно-тренировочном году (соревновательный, переходный, подготовительный) и этап спортивной подготовки (НП, УТ, ССМ).

5.3. Перечисление средств физической подготовки в плане - конспекте учебно-тренировочного занятия указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметров (мин., сек.). Физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными обучающимися. Включать в план-конспект сложно-координационные и новые упражнения не следует, так же не рекомендуется включать:

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

6. Контроль

6.1. Общий контроль за организацией процесса самостоятельных учебно-тренировочных занятий осуществляет заместитель директора по спортивной подготовке и старший инструктор-методист методической службы.

6.1.1. Заместитель директора по спортивной подготовке:

- контролирует своевременность разработки локальных актов, регламентирующих осуществление процесса самостоятельной подготовки обучающихся;
- контролирует исполнение норм и требований настоящего Положения участниками процесса.

6.1.2. Старший инструктор-методист:

- осуществляет информирование участников процесса и заинтересованных лиц в учреждении процесса самостоятельной работы;
- вносит предложения руководству по совершенствованию данной деятельности.

6.2. Непосредственное руководство и взаимодействие с тренерско-преподавательским составом возлагается на кураторов по виду спорта.

6.2.1. Инструктор-методист:

- доводит до сведения тренерско-преподавательского состава локальные акты, регламентирующие осуществления процесса самостоятельной работы обучающихся;
- осуществляет методическое сопровождение процесса самостоятельной работы обучающихся;
- взаимодействует со всеми участниками процесса и оказывает им консультативную помощь.

7. Заключительные положения

7.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, вступает в силу со дня его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

7.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме и вступают в силу со дня утверждения приказом директора Учреждения.

7.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

7.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего установленные им нормы.

Приложение
к Положению об организации
самостоятельной подготовки обучающихся
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования «Спортивная
школа по видам единоборств»

План-конспект
учебно-тренировочных занятий МАУДО «СШ по видам единоборств»
для самостоятельной подготовки обучающихся

Отделение _____
Этап подготовки _____
Тренер-преподаватель _____
Сроки проведения _____

1. Основные задачи на период самостоятельной подготовки:
 - 1.1. Формирование спортивной мотивации.
 - 1.2. Укрепление здоровья спортсменов.
 - 1.3. Развитие навыков самостоятельной подготовки.
2. Основные показатели нагрузки.

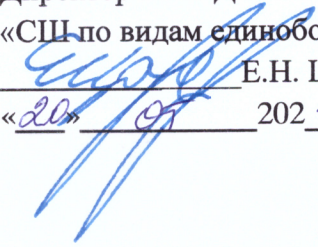
ОФП (количество часов)	СФП (количество часов)	Технико-тактическая подготовка (количество часов)	Теоретическая и психологическая подготовка (количество часов)	Всего часов

3. Материал для освоения в указанный период.

№ п/п	Вид мероприятия	Содержание	Дозировка
1.	Общая физическая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка		
3.	Технико-тактическая подготовка		
4.	Теоретическая подготовка		

План составлен _____ / _____ /

Дата:

СОГЛАСОВАНО
Директор МАУДО
«СШ по видам единоборств»
 Е.Н. Царёв
«20» _____ 2024 г.