

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа единоборств»

24440, Свердловская область, город Краснотурьинск, улица Бульвар Мира, дом 13А, эл. почта: edinoborstva-krasn@mail.ru

Рассмотрено и принято
на заседании тренерского совета
Протокол от 30.05.2025 г. №5

Утверждено
Приказом директора МАУ ДО «СШЕ»
от 30.05.2025 г. №17-од

ПОЛОЖЕНИЕ о самостоятельной работе обучающихся МАУ ДО «СШЕ»

I. Общие положения

1.1. Положение о самостоятельной работе обучающихся муниципального автономного учреждения «Спортивная школа единоборств» (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 (ст.13, 75,84), ФССП по видам спорта, приказом Министерства спорта РФ от 01.08 2022 года № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

1.2. Настоящее Положение устанавливает правила организации самостоятельной работы обучающихся при реализации программ спортивной подготовки в муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа единоборств» (далее – Учреждение).

1.3. Самостоятельная работа – один из важнейших режимных моментов в учебно - тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную тренировку занимающихся по разработанному тренером – преподавателем плану занятий в домашних условиях.

2. Цель и задачи самостоятельной работы

2.1. Цели 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 учебно - тренировочного процесса спортсменов (переносится с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на формат учебно - тренировочных занятий в домашних условиях на основании рекомендаций тренера - преподавателя).

2.2. Задачи самостоятельной работы:

2.2.1. Способствовать усвоению дополнительной образовательной программы 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. Обучающиеся (спортсмены);

3.2. Родители (законные представители);

3.3. Тренеры-преподаватели (включая старших);

3.4. Инструкторы-методисты.

4. Организация самостоятельной работы

4.1. Режим самостоятельной работы:

4.1.1. Учебно - тренировочные занятия по видам спорта в форме самостоятельной рабо-

ты 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.

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

4.1.3. Обязательные требования техники 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-преподавателя (видеокурса, книги, журнала, плана и т.д.);
- не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

4.2. Алгоритм проведения учебно - тренировочного занятия в домашних условиях:

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

4.2.2. Тренер-преподаватель разрабатывает методические материалы (планы) учебно - тренировочного занятия, 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-преподаватель информирует спортсменов, родителей (законных представителей спортсмена) о самостоятельной работе и высылает материалы (план, конспекты, комплексы упражнений, видео учебно - тренировочных занятий) по электронной почте, либо использует другие средства связи.

4.2.4. Спортсмен, получивший материалы учебно - тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителей (законных представителей) выполняет физические упражнения и задания, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, а также методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.

4.2.5. По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен, либо родители, (законные представители), сообщают тренеру-преподавателю о выполненном плане и предоставляют подтверждающие материалы.

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

4.2.7. Методические материалы, задания, отчеты тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать инструкторам-методистам.

4.3. Формы самостоятельной работы:

- учебно - тренировочное занятие;
- выполнение комплекса упражнений;
- выполнение задания по раздаточным материалам;

- индивидуальное консультирование;
- просмотр видеоматериалов;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (история вида спорта, правила вида спорта, судейство и т.д.);
- соревнование и др.

5. План учебно-тренировочных занятий

5.1. Планы учебно - тренировочного занятия составляются для каждой группы занимающихся в соответствии с планом учебно - тренировочного процесса на текущий год по виду спорта (спортивной дисциплине) и дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта, 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 учебно - тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки (ЭНП, УТЭ).

5.3. Перечисление средств физической подготовки учебно - 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 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 планов учебно - тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» основные возможные ошибки и ключевые моменты в выполнении упражнений.

6. Контроль тренировочного процесса.

Общий контроль за организацией и выполнением процесса самостоятельных тренировок осуществляют заместитель директора и инструктор-методист.

6.1. Заместитель директора:

- 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.

6.2. Непосредственное руководство и взаимодействие с тренерским составом возлагается на инструкторов-методистов.

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097592

Владелец Мухамадиев Дмитрий Марсович

Действителен с 11.04.2025 по 11.04.2026