

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №6» г. Белгорода**

Рассмотрено
на методическом объединении
МБУДО СШ №6
Протокол №__ от 21.11.2023 г.
Руководитель МО МБУДО СШ №6
М.И.Михайлова **К.Б.Шварева**

Утверждено и введено в действие
приказом МБУДО СШ №6
от 24 ноября 2023 г. №156

Директор МБУДО СШ №6
В.Н.Яковлев **В.Н.Яковлев**



Положение

**о порядке организации индивидуальной самостоятельной работы
обучающихся в рамках реализации образовательных программ
в МБУДО СШ №6 г. Белгорода**

1. Общие положения

1.1. Положение о порядке организации индивидуальной самостоятельной работы обучающихся (далее – Положение) регулирует особенности организации учебно-тренировочного процесса в рамках реализации образовательных программ.

1.2. Самостоятельная работа – один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную тренировку занимающихся по разработанному тренером плану выполнения тренировки.

1.3. Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральном законе от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями), приказом Министерства спорта РФ от 24.01.2022 года № 127 «О внесении изменений в «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства спорта России «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022 г. №634; приказом Министерства спорта РФ № 999 от 30.10 2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ» (с изменениями), федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

1.4. Настоящее положение используется в отношении всех обучающихся в части регламентации самостоятельной индивидуальной работы:

- обучающихся, не имеющих возможность посещать занятия в период в связи с отъездом в каникулярный период или иной период тренировочного цикла и/или при особых обстоятельствах жизни в семье;
- обучающихся, не имеющих возможность посещать занятия в период отсутствия тренера – преподавателя: отпуск, больничный лист,

выезд на соревнования либо учебные, оздоровительные сборы, культурно - досуговые мероприятия и т.д.

- обучающихся, не имеющих возможность посещать занятия в связи с различными чрезвычайными ситуациями, сложившимися в результате аварии, опасного природного явления, эпидемии, катастрофы, стихийного бедствия, применения современных средств поражения, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

1.5. Индивидуальная самостоятельная работа обучающихся - это деятельность в процессе занятий и во внеаудиторное время, выполняемая по заданию тренера-преподавателя, под его руководством и контролем, но без его непосредственного участия.

2. Цели и задачи организации индивидуальной самостоятельной работы обучающихся

2.1. Способствовать реализации требований программ в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке.

2.2. Привитие спортсменам навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний.

2.3. Соблюдение принципа непрерывности тренировочного процесса спортивной подготовки спортсменов (переносится с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на формат тренировочных занятий в домашних условиях).

2.4. Создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных обучающихся, построения содержания занятия с учётом их индивидуального развития.

3. Организация самостоятельной работы

3.1. Режим самостоятельной работы:

3.1.1. 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 спортивно – оздоровительном этапе могут осуществлять занятия 2 раза в неделю либо 4 раза в неделю (в зависимости от тренировочного режима и продолжительности занятия – 1 час занятие или 2 часа), на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, осуществляют самостоятельные занятия 3-6 раз в неделю, но не более 6 раз в неделю. Спортсмены, занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства могут, осуществляют самостоятельную работу 2 раза в день, согласно плану разработанного тренером.

3.1.2. Суммарная продолжительность учебно-тренировочных (самостоятельных) занятий должна составлять количество часов соответствующее тренировочному режиму этапа подготовки данной группы.

3.1.3. Техника безопасности при самостоятельной работе (в домашних условиях):

- проветрить помещение в течение 20 минут;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки и т.д.);
- подготовить свободное пространство;
- проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения;
- покрытие пола должно быть не скользящим, без сдвигающихся напольных покрытий;
- освещение должно быть достаточным с учетом верхнего (искусственного освящения) 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, дозировку нагрузки и строго следовать всем инструкциям тренера – преподавателя указанным в плане;
- не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

3.1.4. Техника безопасности при самостоятельной работе (на территории плоскостных спортивных сооружений):

- при посещении специальных спортивных площадок, обратите внимание на снаряды! Они должны быть не повреждены и соответствовать всем гигиеническим требованиям. Обязательно удостоверьтесь, что весь инвентарь прочно закреплен, что бы, опять же, избежать лишнего травматизма. В случае, если вы бегаєте на специальном беговом поле, удостоверьтесь, что на нем нет бугров, впадин и скользких участков. Прежде чем выполнять прыжки, проверьте место приземления, чтобы на нем не было посторонних предметов;
- одеть спортивную форму и обувь соответствующую погодным условиям, рельефу местности, покрытию спортивной площадки;
- 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, дозировку нагрузки и строго следовать всем инструкциям тренера - преподавателя указанным в плане;
- не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

4. Алгоритм проведения тренировочного занятия:

4.1. Тренер – преподаватель проводит коррекцию содержания программы спортивной подготовки с целью перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки для обеспечения возможности спортсменами продолжать тренировочные занятия самостоятельно.

4.2. Перед началом периода самостоятельной работы, тренер-преподаватель информирует обучающихся, родителей (законных представителей) и высылает план тренировочных занятий по электронной почте, либо использует другие средства связи (Viber, WhatsApp и т.д.), либо предоставляет печатный вариант.

4.3. Обучающийся, получивший план занятий, самостоятельно или под присмотром родителей выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте (плане), а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

4.4. По завершению тренировки обучающийся либо родители, сообщают тренеру-преподавателю о выполненном тренировочном занятии.

4.5. 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 обучающихся, выполнивших тренировочные занятия.

4.6. План индивидуальной (самостоятельной) работы обучающихся тренер-преподаватель обязан сдать инструкторам-методистам (кураторам), а для проведения учета индивидуальной (самостоятельной) работы, должен иметь рабочий вариант.

4.7. Формы самостоятельной работы:

- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала.

4.8. Виды деятельности обучающихся по реализации индивидуальной самостоятельной работы:

- выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым обучающийся имеет достаточный уровень подготовки по итогам текущего контроля) упражнений по заданным условиям;
- совершенствование полученных знаний, умений и навыков по соблюдению режима дня, здорового образа жизни, закаливанию организма;
- самоконтроль спортивной подготовки.

5. Место индивидуальной самостоятельной работы

обучающихся в организации учебно-тренировочного процесса

5.1. Самостоятельная (внеаудиторная) работа организуется для спортивной группы в течение учебно-тренировочного года в пределах часов, указанных в плане спортивной подготовки (учебном плане). Самостоятельная работа обучающихся должна составлять не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным (учебным) планом учреждения.

5.2. Объём времени на индивидуальную самостоятельную работу формируется тренером-преподавателем в соответствии с периодом занятий, целями и задачами, а также психовозрастными особенностями обучающихся с учётом соблюдения техники безопасности.

5.3. С целью оптимизации количества рабочей документации в план индивидуальной самостоятельной работы спортивной группы включается и иная работа по направлениям:

- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда и антидопингового поведения;
- профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их аналогов и других одурманивающих веществ;
- воспитание на примере выдающихся спортсменов, выпускников школы, повышение уровня информированности об истории развития избранного вида спорта;
- патриотическое воспитание, участие в социально значимых акциях, в т.ч. с привлечением родителей.

6. Организационно - методическое и ресурсное обеспечение организации индивидуальной самостоятельной работы обучающихся

6.1. Тренер – преподаватель разрабатывает содержание планов индивидуальной самостоятельной работы, перечень и правила безопасного использования спортивного оборудования, и другие способы, которые обучающиеся должны использовать в ходе реализации соответствующего плана, систему регулярного контроля качества выполненной индивидуальной самостоятельной работы:

- 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;
- осуществляет оценку достижений обучающихся в ходе реализации планов индивидуальной самостоятельной работы;
- в конце каждой недели (либо другого определенного периода) тренер – преподаватель информирует инструктора-методиста о количестве проведенных самостоятельных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших самостоятельную подготовку.

6.2. Инструктор-методист обеспечивает:

- доведение до сведения тренерского состава локальные акты, регламентирующие осуществление процесса самостоятельной работы спортсменов;
- оказание консультационно-методической помощи тренерам-преподавателям по организации индивидуальной самостоятельной работы;
- координацию и сопровождение разработки содержания планов.