

РАССМОТРЕНО:  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «СШ «Стратегия»  
Протокол №4/1 от «29» марта 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом МБУ ДО «СШ «Стратегия»  
от «31» марта 2023 г. №40/9



## ПОЛОЖЕНИЕ

### об организации самостоятельной работы обучающихся в МБУ ДО «СШ «Стратегия»

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об организации самостоятельной работы обучающихся в МБУ ДО «СШ «Стратегия» (далее – Положение), разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями), приказом Министерства Российской Федерации от 30.10.2015 №999 (с изменениями и дополнениями от 07.07.2022) «Об утверждении требований к обеспечению спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, с Уставом МБУ ДО «СШ «Стратегия» (далее – Учреждение).

1.2. Самостоятельная работа (далее – СР) – один из важнейших режимных моментов в учебно-тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную работу обучающихся, выполняемую по заданию тренера-преподавателя под его руководством и контролем, но без его непосредственного участия.

1.3. Самостоятельная работа – предполагает самостоятельную тренировку обучающихся в период праздничных нерабочих дней, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, во время его временной нетрудоспособности.

1.4. Организация самостоятельных учебно-тренировочных занятий осуществляется тренерами-преподавателями Учреждения в соответствии с утверждёнными учебно-тренировочными планами на учебный год.

1.5. Настоящее Положение устанавливает порядок организации СР обучающихся при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (далее – Программ).

#### 2. Цели и задачи

2.1. Цель самостоятельной работы – обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса и выполнение учебно-тренировочных планов подготовки обучающихся в соответствии с календарными план-графиками по видам спорта на учебный год с учетом корректировок.

2.2. Задачи самостоятельной работы:

- привитие обучающимся навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний;
- формирование навыков самодисциплины и умение реализовать их;
- формирование личностных качеств обучающихся (дисциплинированность, самостоятельность, ответственность и др.);
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитие навыков самостоятельного физического совершенствования;
- получение обучающимися знаний по виду спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории развития вида спорта.

### 3. Реализация плана самостоятельной работы

3.1. СР согласно федеральным стандартам по видам спорта осуществляется на всех этапах подготовки и может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом школы.

3.2. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в форме СР проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки, по утверждённому расписанию учебно-тренировочных занятий. Спортсмены, занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства, осуществляют самостоятельную работу по индивидуальным планам. При организации учебно-тренировочного процесса по плану самостоятельной работы нормы в части минимума содержания и структуры дополнительных образовательных программ спортивной подготовки должны быть выполнены в полном объеме.

3.3. Формами СР могут являться:

- специальная физическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- техническая подготовка – анализ типовых позиций, решение задач и комбинаций, тренировочные партии;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка - история шахмат и шашек, основы психологии человека, спортивный режим, антидопинговые правила, дебют, миттельшпиль, эндшпиль, современные информационные технологии, стратегия и тактика.
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### 4. Порядок организации самостоятельной работы

4.1 При планировании заданий для СР тренер-преподаватель проводит анализ дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта и годового учебно-тренировочного плана, при необходимости проводит коррекцию содержания рабочей программы и учебно-тренировочного плана на учебный год, для перераспределения видов подготовки и объёмов учебно-тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности обучающимся продолжить учебно-тренировочные занятия самостоятельно. Учитывает специфику вида спорта, период подготовки в учебно-тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки.

4.2. На период праздничных дней, отпуска и временной нетрудоспособности тренер-преподаватель в журнале в столбце «Краткое содержание» указывает тему вида подготовки. Напротив даты ставит отметку о посещении. Количество часов суммируется с общим количеством часов в этом месяце. На период отпуска список спортсменов пишется, отметка о посещении не делается. Из общего количества часов отдельно прописывается количество часов для СР. В годовом учебно-тренировочном плане отдельной строкой прописываются часы для СР. При необходимости корректируется учебно-тренировочный план. Запись задания для СР в журнале является подтверждением реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта.

4.3. На период праздничных дней тренер-преподаватель выдает задание для СР накануне, используя любые электронные средства связи (почта, Viber, WhatsApp...) или в печатном виде.

4.4. На время отпуска тренера-преподавателя перед началом периода СР тренер-преподаватель высылает обучающимся планы учебно-тренировочных занятий и правила

техники безопасности при их выполнении, используя любые электронные средства связи (почта, Viber, WhatsApp...).

4.5. На период временной нетрудоспособности тренера-преподавателя, в случае невозможности проведения учебно-тренировочного занятия лицом его замещающим, выдаётся также СР, либо самим тренером-преподавателем, либо лицом его замещающим, используя любые электронные средства связи (почта, Viber, WhatsApp...) или в печатном виде.

4.6. Обучающиеся во время СР обязаны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и выполнять задание только в соответствии с планом, разработанным тренером-преподавателем на основе годового учебно-тренировочного плана, соблюдая правила техники безопасности.

## 5. Требования к технике безопасности в условиях самостоятельных учебно-тренировочных занятий

5.1. Проветрить помещение в течение 10 минут.

5.2. Подготовить рабочее место: компьютер, учебные пособия, тетради для записи.

5.3. При выполнении ОФП и СФП необходимо надеть специальный тренировочный костюм, снять украшения, талисманы и др. Подготовить свободное пространство:

- проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения;
- убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех-четырёх метров;
- покрытие пола должно быть не скользким, без сдвигающихся напольных покрытий;
- освещение должно быть достаточным: верхнее (искусственное) и естественное дневное;
- правильно подобрать исправный спортивный инвентарь и снаряды (по согласованию с тренером-преподавателем);
- обязательно соблюдение питьевого режима;
- при появлении болей или плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить родителям и тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно сообщить родителям (тренеру-преподавателю) и вызвать скорую помощь;
- по окончании тренировочных занятий необходимо принять душ и сменить одежду.
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности, занятия отменяются.

5.4. Обучающийся обязан строго следовать всем инструкциям тренера-преподавателя (видеокурса, книги, журнала, плана и так далее).

## 6. Система контроля и зачетных требований

6.1. Предметом контроля при самостоятельных занятиях является содержание учебно-тренировочного процесса, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность. При самостоятельной форме работы обучающихся тренеру-преподавателю целесообразно применять оперативный контроль.

6.2. Оперативный контроль проводится тренером-преподавателем и предназначен для оценки усвоения учебно-тренировочного материала.

6.3. Форму контроля, выполнения обучающимися плана СР тренер-преподаватель выбирает самостоятельно.

6.4. Формой отчетности тренера-преподавателя по итогам самостоятельной подготовки спортсменов является ведение журнала учета групповых занятий в соответствии с учебно-тренировочным план-графиком (с учетом корректировки).

6.5. Общий контроль за организацией процесса самостоятельных учебно-тренировочных занятий осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

6.6. Непосредственное руководство и взаимодействие с тренерами-преподавателями возлагается на инструкторов-методистов.

6.7. Инструктор-методист доводит до тренеров-преподавателей локальные акты, регламентирующие осуществление процесса СР. Осуществляет методическое сопровождение процесса СР обучающихся. Взаимодействует со всеми участниками процесса и оказывает им консультационную помощь.

## 7. Заключительные положения

7.1. Настоящее Положение об организации самостоятельной работы обучающихся в МБУ ДО «СШ «Стратегия» является локальным нормативным актом, рассматривается на педагогическом совете школы и утверждается приказом директора Учреждения.

7.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

7.3. Настоящее Положение принимается на неопределенный срок.

7.4. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.