

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 столбе «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.