

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6 Г.ТУАПСЕ
ТУАПСИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ**

ПРИКАЗ

от 23.04.2025 года

№ 46-П

г.Туапсе

**Об утверждении Положения об организации самостоятельной работы
обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного
образования спортивная школа № 6 г.Туапсе Туапсинского
муниципального округа**

В соответствии с пунктом 10 части 3 статьи 28, части 1 статьи 58 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта: футбол, легкая атлетика, прыжки на батуте. утвержденных приказами Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000; от 16 ноября 2022 года № 996; от 31 октября 2022 года № 878, **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить Положение об организации самостоятельной работы обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 6 г.Туапсе Туапсинского муниципального округа (приложение).
2. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.
3. Приказ вступает в силу с момента подписания.

Директор



В.П.Мавриди

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ № 6 г.Туапсе
от 22.04.2025 года № 2

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБУ ДО СШ № 6 г.Туапсе
от 23.04.2025 года № 46-П

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации самостоятельной работы обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 6 г.Туапсе Туапсинского муниципального округа

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение (далее - Положение) об организации самостоятельной работы обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 6 г.Туапсе Туапсинского муниципального округа (далее - Учреждение) разработано в соответствии с пунктом 10 части 3 статьи 28, части 1 статьи 58 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта: футбол, легкая атлетика, прыжки на батуте, утвержденных приказами Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000; от 16 ноября 2022 года № 996; от 31 октября 2022 года № 878, и на основании решения педагогического совета Учреждения (протокол от 09.02.2024 г № 1).

2. Цель и задачи самостоятельной работы обучающихся

2.1. Настоящее Положение устанавливает правила организации самостоятельной работы занимающихся при реализации программ спортивной подготовки по видам спорта футбол, легкая атлетика, прыжки на батуте в течение учебно-тренировочного года.

3. Цель самостоятельной работы

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

3.1.2. Соблюдение принципа непрерывности тренировочного процесса

спортивной подготовки обучающихся (переносится с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на формат учебно-тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера-преподавателя).

3.2. Задачи самостоятельной работы:

- 3.2.1. Способствовать усвоению программ спортивной подготовки.
- 3.2.2. Формировать навыки самостоятельной работы
- 3.2.3. Развивать познавательные возможности обучающихся.
- 3.2.4. Формировать личностные качества обучающихся (дисциплинированность, самостоятельность, ответственность и др.).

4. Участники процесса самостоятельной работы

- 4.1. Обучающиеся;
- 4.2. Родители (законные представители);
- 4.3. Тренеры-преподаватели;
- 4.4. Инструкторы-методисты;

5. Организация самостоятельной работы

5.1. Режим самостоятельной работы:

5.1.1. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки в зависимости от недельной нагрузки. Так обучающиеся на этапе начальной подготовки, осуществляют самостоятельные занятия 3-6 раз в неделю, на тренировочном этапе ежедневно, не более 6 раз в неделю, на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляют самостоятельную работу по индивидуальным планам.

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

5.1.3. Техника 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.

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

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

5.2.2. Тренер-преподаватель разрабатывает план-конспект учебно-тренировочного занятия который может составляться, как на каждый день, так и на неделю/месяц в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта.

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

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

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

5.2.5. План-конспект учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать инструкторам-методистам, курирующим вид спорта.

5.2.6. Формы самостоятельной работы:

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

6. План учебно-тренировочных занятий

6.1. План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся на неделю (месяц) в соответствии с планом тренировочного процесса на текущий год по виду спорта (спортивной дисциплине) и программой спортивной подготовки по виду спорта. В конспекте указываются средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические рекомендации по их выполнению.

6.2. 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 тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки (НП, ТЭ, СС).

6.3. Перечисление средств физической подготовки в конспекте 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 в план-конспект 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.

6.4. При составлении плана-конспекта учебно-тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» основные возможные ошибки и ключевые моменты в выполнении упражнений.

7. Медико-биологическое сопровождение

7.1. Медицинский персонал учреждения:

7.1.1. Разрабатывает памятки:

- по самостоятельному контролю за физическим состоянием во время тренировки;
- по самостоятельному осуществлению замера функциональных показателей;
- по самостоятельной организации спортивного питания.

7.1.2. Осуществляет консультации по обращению тренеров-преподавателей, родителей, обучающихся.

7.1.3. Участвует в разработке плана-конспекта учебно-тренировочных занятий совместно с тренерами-преподавателями (при необходимости).

7.1.4. Осуществляет координацию медико-биологического сопровождения процесса самостоятельных тренировок.

8. Контроль

8.1. Общий контроль за организацией процесса самостоятельных тренировок осуществляют заместитель директора.

8.1.1. Заместитель директора по спортивной подготовке:

- контролирует своевременность разработки локальных актов, регламентирующих осуществление процесса самостоятельной работы обучающихся;

- 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.

8.1.2. Непосредственное руководство и взаимодействие с тренерско-преподавательским составом возлагается на инструкторов-методистов.

8.1.3. Инструктор-методист:

- доводит до сведения тренерско-преподавательского состава локальные акты, регламентирующие осуществление процесса самостоятельной работы обучающихся;

- осуществляет методическое сопровождение процесса самостоятельной работы обучающихся;

- взаимодействует со всеми участниками процесса и оказывает им консультативную помощь.

Заместитель директора



И.В.Ткаченко

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997336

Владелец Мавриди Валерий Павлович

Действителен с 04.09.2024 по 04.09.2025