

Принят на заседании
педагогического совета

№1 от 23.01.2024 г

Утверждено приказом ГАУ ДО
НСО «Спортивная школа
олимпийскогорезерва по лыжному
спорту»
от 26.01.2024 № 31/1

**ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ГАУ ДО НСО «СШОР ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ» В
РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
СМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

I. Общее положение

1.1. Положение об организации самостоятельной работы обучающихся в рамках реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» в ГАУ ДО НСО СШОР по лыжному спорту» (далее Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г. №323-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733;
- Дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

1.2. Настоящее положение регулирует особенности организации учебно-тренировочного процесса по программе спортивной подготовки.

1.3. Положение рассматривается на педагогическом совете ГАУ ДО НСО «СШОР по лыжному спорту» (далее Учреждение) и утверждается приказом директора.

1.4. Настоящее положение используется в отношении:

- лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, но не имеющих возможности посещать учебно-тренировочные занятия ввиду временного отсутствия тренера-преподавателя (отпуск, выезд на соревнования или сборы);

1.5. В настоящем Положении используются следующие понятия:

Самостоятельная работа (самоподготовка) - один из важнейших режимных моментов в учебно-тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную тренировку занимающихся по разработанному тренером-преподавателем плану выполнения домашнего задания;

II. Организация самостоятельной работы спортсменов

2.1. Цели самостоятельной работы:

- Соблюдение принципа непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки спортсменов (переносится с очного учебно- тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на формат учебно-тренировочных занятий в домашних условиях на основании плана самостоятельных занятий, разработанного тренером-преподавателем и утвержденного заместителем директора или начальником отдела, курирующего учебно-спортивную работу;
- Привитие спортсменам навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний.

2.2. Задачи самостоятельной работы:

- способствовать усвоению программ спортивной подготовки;
- формировать навыки самостоятельной работы;

2.3. Формами самостоятельной работы спортсменов могут являться:

- видеотрансляция тренировочного занятия;
- учебно-тренировочные занятия в домашних условиях;
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика (теоретические основы).

2.4. Участники процесса самостоятельной работы:

- Спортсмены;
- Родители (законные представители);
- Тренеры-преподаватели;
- Инструкторы – методисты

2.5. Режим самостоятельной работы.

2.5.1. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки и расписания занятий.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на нормативах максимальных объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями ФССП, с учетом постепенности их увеличения. При составлении расписания самостоятельного учебно-тренировочного процесса продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки 2-х часов;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-х часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства 4-х часов;

На этапе высшего спортивного мастерства 4-х часов (возможно проведение двух тренировок в день), при проведении двух учебно-тренировочных занятий в день суммарная продолжительность — не более 8 часов.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптивными возможностями организма в каждый возрастной период.

Спортсмены, занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляют самостоятельную работу по индивидуальным планам.

2.5.2. Техника безопасности при самостоятельной работе:

- проветрить помещение в течении 20 минут;
- подготовить свободное пространство;
- проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения;
- убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех-четырех метров;
- покрытие пола должно быть не скользким, без сдвигающихся напольных

покрытий;

- освещение должно быть достаточнымс учетом верхнего (искусственного освящения) и естественного дневного;
- не допускать членов семьи в зону тренировки;
- надеть соответствующую виду тренировочных занятий спортивную форму и обувь;
- правильно подобрать спортивный 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 для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия;
- неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера (видеокурса, плана и так далее);
- не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

2.6. Алгоритм проведения тренировочного занятия в домашних условиях:

2.6.1. Тренер-преподаватель проводит анализ программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочный год, при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебно-тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменами продолжать учебно-тренировочные занятия в домашних условиях.

2.6.2. Тренер-преподаватель разрабатывает на период своего отсутствия план учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсменов (по форме, указанной в Приложении 1) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.

2.6.3. Перед началом периода самостоятельной работы тренер-преподаватель выдает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы план учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсмена. План самостоятельной работы тренер-преподаватель фиксирует в журнале учета тренировок.

2.6.4. Спортсмен, получивший план учебно-тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 18 лет) выполняет физические упражнения, указанные в плане, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане, а также правила техники безопасности.

2.6.5. О завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону и электронной почте о выполненном учебно-тренировочном занятии.

2.6.6. В конце каждого месяца тренер-преподаватель информирует начальника отдела по учебно-спортивной работе о проведенных учебно-тренировочных занятиях в каждой группе, закрепленной за ним, количество спортсменов, выполнивших тренировочные занятия.

III. План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсменов

3.1. План учебно-тренировочного занятия для самостоятельной работы спортсменов составляется для каждой группы занимающихся на период отсутствия тренера-преподавателя (выезд на соревнования, отпуск и т.д.) в соответствии с планом учебно-тренировочного процесса на спортивный год по виду спорта (спортивной дисциплине) и дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

В плане указываются период самостоятельных занятий, основные задачи, нагрузка и материал для освоения, с указанием упражнений и техникой их выполнения.

3.2. Содержание тренировок должны соответствовать условиям их проведения - домашним. В содержании следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта, период подготовки в учебно-тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки (ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ).

3.3. Перечисление средств физической подготовки в плане учебно-тренировочного занятия указываются в краткой и лаконичной форме.

Утверждаю

Директор ГАУ ДО НСО «СШОР
по лыжному спорту»

План Учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсменов

Тренера _____ группа _____

С _____ по _____ 20__ г.

I. Основные задачи:

1. формирование спортивной мотивации.
2. Укрепление здоровья спортсменов.
3. развитие навыков самостоятельной работы.

II. Основные показатели нагрузки в часах:

ОФП	СФП	Технико- тактическая подготовка	Теоретическая и психологическая подготовка

III. Материал для освоения в указанный период

№	Вид подготовки	Содержание	Дозировка
1.	ОФП		
2.	СФП		
3.	Технико-тактическая		
4.	Теоретическая		

План составил _____ / _____ /