

## **ПРИНЯТО**

на Педагогическом совете  
муниципального автономного  
учреждения дополнительного  
образования спортивная школа  
№ 10 муниципального  
образования город-курорт  
Анапа  
протокол № 4 от 29.06.2023 г.

## **УТВЕРЖДАЮ**

Директор муниципального  
автономного учреждения  
дополнительного образования  
спортивная школа № 10  
муниципального образования  
город-курорт Анапа  
29 июня 2023 г.  
Н.Н. Филофеева

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**об организации и проведении самостоятельной работы с обучающимися  
муниципального автономного учреждения дополнительного образования  
спортивная школа № 10  
муниципального образования город-курорт Анапа**

ПРИКАЗ №186 от 30.06.2023 г.

## **I. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение об организации и проведении самостоятельной работы с обучающимися муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивная школа № 10 муниципального образования город-курорт Анапа (далее - Положение) регламентирует порядок организации самостоятельной работы, её виды, сроки и формы предоставления отчетности тренерами-преподавателями муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивная школа № 10 муниципального образования город-курорт Анапа (далее – Учреждение).

1.2. Положение разработано в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года N 999 Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Уставом Учреждения.

1.3. Настоящее Положение принимается Педагогическим советом школы и утверждается директором Учреждения.

1.4. Самостоятельная работа - один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную тренировку занимающихся по разработанному тренером плану выполнения домашнего задания.

1.5. В настоящем положении используются следующие понятия:

- аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством тренера-преподавателя и по его заданию;

- самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся (далее - СВР) – это деятельность в процессе обучения и во внеаудиторное время, выполняется по заданию тренера – преподавателя, под его руководством и контролем, но без его непосредственного участия.

1.5. Самостоятельная работа включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, решение задач, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил

соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др.

1.6. Самостоятельная работа может проходить на базе спортивной школы или дома, может осуществляться группами обучающихся или индивидуально в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

1.7. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

1.8. Самостоятельная работа обучающихся может быть в пределах 10% от общего учебного плана.

## **II. Цели организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся**

2.1. Способствовать реализации требований ФГТ в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в физической подготовке;

2.2. Обеспечить реализацию дополнительных общеобразовательных программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время;

2.3. Способствовать развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного процесса;

2.4. Соблюдение принципа непрерывности тренировочного процесса (переносится с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренеров-преподавателей).

## **III. Организация образовательного процесса по плану самостоятельной работы**

3.1. Тренировочные занятия по видам спорта в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с годом обучения.

3.2. Техника безопасности при самостоятельной работе выполняемой в домашних условиях:

- 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 достаточным с учетом верхнего (искусственного освещения) 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, книги, журнала, плана и так далее);
- не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

3.3 План самостоятельной работы является неотъемлемой частью дополнительной общеобразовательной программы и учебного плана (приложение № 1).

3.4. План самостоятельной работы разрабатывается тренером-преподавателем для группы учащихся и предоставляется им с подробным содержанием учебного материала. В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

3.5. Содержание тренировок должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта, период подготовки и год обучения.

3.6. Перечисление средств физической подготовки в конспекте тренировочного занятия указываются в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными обучающимися. Включать в конспект сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

- упражнения, требующие выполнения их на тренажерах;
- подвижные и спортивные игры;
- бег и беговые упражнения на дистанции;
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

3.7. План самостоятельной работы реализуется согласно списку учащихся в соответствии с годом и уровнем обучения, и количеству часов самостоятельной работы.

3.8. Самостоятельная работа с обучающимися планируется и проводится по каждой предметной области. Алгоритм проведения тренировочного занятия в домашних условиях:

- Тренер проводит анализ программы по виду спорта и годового плана-графика тренировочного процесса на учебный год по виду спорта, при

необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности обучающихся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях;

- Тренер разрабатывает для каждого тренировочного занятия план в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы по виду спорта;

- Перед началом периода самостоятельной работы накануне проведения тренировки, тренер высылает по электронной почте или раздаёт обучающимся (родителям) своей группы конспекты тренировочных занятий определенных на самостоятельную работу.

- Обучающийся, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 6 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

- По завершении тренировки в домашних условиях обучающиеся (родители) сообщают тренеру о выполненном тренировочном занятии.

- В конце каждого месяца тренер информирует инструктора-методиста о количестве проведенных в форме самостоятельной работы тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия (приложение 2).

#### **IV. Контроль самостоятельной (внеаудиторной работы)**

4.1. Общий контроль за организацией процесса самостоятельных тренировок осуществляет заместитель директора по учебно-спортивной работе.

3.7. Формы промежуточного контроля выполнения плана самостоятельной работы выбираются тренером-преподавателем самостоятельно.

3.3. Ежегодный отчет тренера-преподавателя в течение учебного года хранится в журнале. После предоставления отчета заместителю директора по УСР, он должен находиться в портфолио.

3.4. Раздаточный материал может храниться в портфолио или у тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочных занятий  
для самостоятельной работы обучающихся  
по виду спорта \_\_\_\_\_  
тренера-преподавателя \_\_\_\_\_  
группа \_\_\_\_\_  
с \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

День недели, дата	Цели и задачи УТЗ/ссылки на интернет ресурс, видео тренировки	Содержание (описание упражнений)	Дозировка
Понедельник _____ 20__ г.	1. Развитие выносливости 2. Развитие гибкости 3.....	1. Равномерный бег на месте 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3.....  7. Восстановительные упражнения	5 мин.  15 раз.  5 мин
ИТОГО:			45 мин

