

СОГЛАСОВАНО
Решение педагогического совета
МБУ ДО СШ «ВИКТОРИЯ»
29.05.2026 г.
Протокол №__2__



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «ВИКТОРИЯ»
Р.Н. Кабасакалян
Приказ № ____ /ОД от 01.06.2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
об организации самостоятельной работы обучающихся в
в рамках реализации дополнительных образовательных программ
спортивной подготовки
в муниципальном бюджетном учреждении
дополнительного образования спортивной школе «ВИКТОРИЯ».

I. Общее положение

1.1. Положение об организации самостоятельной работы обучающихся в рамках реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе «ВИКТОРИЯ» (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, в редакции приказа № 329 от 30.05.2023г.;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в МБУ ДО СШ «Виктория»;
- На основании приказа Управления образования администрации МО г. Новороссийск от 29.05.2026г. № 728 «Об утверждении примерного положения об организации самостоятельной работы обучающихся и работе по индивидуальным планам в рамках реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта.

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

1.3. 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, период каникул);

1.4. В настоящем Положении используются следующие понятия: Самостоятельная работа (самоподготовка) - один из важнейших режимных моментов в учебно-тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную тренировку обучающихся по разработанному тренером-преподавателем плану выполнения домашнего задания.

2. 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, курирующего учебно-воспитательную 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 обучающихся могут являться:

-видеотрансляция учебно-тренировочного занятия;

-учебно-тренировочные занятия в домашних условиях;

-теоретические занятия;

-инструкторская и судейская практика (теоретические основы).

2.4. Участники процесса самостоятельной работы:

-Обучающиеся;

-Родители (законные представители);

-Тренеры-преподаватели.

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.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптивными возможностями организма в каждый возрастной период. Обучающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляют самостоятельную работу по индивидуальным планам.

2.5.2. Техника безопасности при самостоятельной работе:

- проветрить помещение;
- 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 скользящим, 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;
- 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 (**комплекс упражнений, направленных на растяжение мышц и связок, увеличение гибкости и подвижности суставов**) для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия;

- неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера-преподавателя (видеокурса, плана и так далее);
- не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

2.6. Алгоритм проведения учебно-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 учебно-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 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 обучающиеся 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. План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсменов

3.1. План учебно-тренировочного занятия для самостоятельной работы спортсменов составляется для каждой группы обучающихся 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 теоретическая подготовка и ОФП, а также СФП и техническая подготовка для групп ССМ и ВСМ. 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).

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

ПЛАН

учебно-тренировочных занятий
для самостоятельной подготовки обучающихся по программе спортивной подготовки по
виду спорта _____ тренера-преподавателя
(ФИО) _____ группа _____
с _____ 202__ г. по _____ 202__ г.

Дата проведения тренировки	Цели и задачи/ссылка на интернет ресурс, видео-тренировку)	Содержание (описание упражнений, дозировка)	Продолжительность тренировки (ас.час)
№ 1 дата _____	ссылка	Теория	Теория: _____ мин
		Разминка: _____	ОФП: _____ мин.
		Общеразвивающие упражнения в движении:	
	Развитие ловкости (например)		
		Восстановительные упражнения (Восстановление дыхания, растяжка)	
		ВСЕГО:	_____ мин
№ 2...			

План составил _____ / _____ /
подпись расшифровка

Отчет

Тренером-преподавателем по _____ (вид спорта) _____ (ФИО)
с _____ по _____ была проведена самостоятельная работа для обучающихся группы _____.
План самостоятельной работы обучающимися в количестве _____ часов выполнен в полном объеме.
Отработано кол-во часов:
Теория - _____
ОФП - _____

Тренер-преподаватель _____ / _____ /
(подпись) (ФИО)