

Положение рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 23.01.2026 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
СШ «Каисса»
О.А.Комерзан
Приказ № 2100 от 15.01.2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

Об организации самостоятельной работы обучающихся и работе по индивидуальным планам в рамках реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Каисса»

1. Общее положение

1.1. Положение об организации самостоятельной работы обучающихся и работе по индивидуальным планам в рамках реализации программ спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Каисса» (далее — Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», особенностями организации и осуществления образовательной программы спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634, федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, дополнительными программами 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)

1.4. В настоящем Положении используются следующие понятия

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

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее ИПСП) — годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку по

программе на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности конкретного спортсмена.

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 по учебно-спортивной работе;

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

2.2. Задачи самостоятельной работы:

- способствовать усвоению программ спортивной подготовки;
- формировать навыки самостоятельной работы;
- развивать познавательные возможности спортсменов, занимающихся;
- формировать личностные качества спортсменов, занимающихся (дисциплинированность, самостоятельность, ответственность, и др.).

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, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, заместитель директора по учебно-воспитательной работы.

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.

2.52. 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 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, 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 по виду спорта, 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.

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

2.63. Перед началом периода самостоятельной работы тренер-преподаватель выдает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы план учебно-

тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсмена. План самостоятельной работы с отметкой о его выполнении и подписью спортсмена, сдается заместителю директора по спортивной работе, а тренер-преподаватель фиксирует в журнале учета тренировок.

26.4. Спортсмен, получивший план учебно-тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в плане, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане, а также правила техники безопасности.

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

26.6. В конце каждого месяца тренер-преподаватель информирует заместителя директора 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

3.1. План учебно-тренировочного занятия 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, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в план сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

- упражнения, требующие выполнения их тренажерах;
- подвижные и спортивные игры;

- бег и беговые упражнения на дистанции;
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

IV. Индивидуальный план спортивной подготовки

4.1. Индивидуальный план спортивной подготовки (ИПСП) представляет собой форму планирования учебно-тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития, физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

4.1.1 Индивидуальный план спортивной подготовки определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в конкретных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

4.1.2. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на основе календарного плана спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий, утвержденного Директором.

4.1.3. По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей. Индивидуальный учебный план разрабатывается на основании реализуемых в Учреждении программ спортивной подготовки.

4.2. Порядок разработки, реализации и утверждения индивидуального плана спортивной подготовки

4.2.1. Наличие индивидуального плана спортивной подготовки обязательно для спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

4.21. Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем не позднее первого дня учебно-тренировочного года и утверждается директором Учреждения (Приложение №1).

4.21. Контроль качества планирования и выполнение спортсменами индивидуальных планов спортивной подготовки осуществляет заместитель директора по учебно-спортивной работе.

4.2.1. Индивидуальный план спортивной подготовки хранится в личном деле спортсмена.

4.2.1.В настоящее Положение в установленном порядке могут вноситься изменения и или дополнения.

РАЗРАБОТАНО
Тренер-преподаватель

Приложение №1
УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Каисса»

Группа _____

ПЛАН

с _____ по _____ 20 ____ г.

1. Основные задачи на период: формирование спортивной мотивации, укрепления здоровья спортсменов, развитие навыков самостоятельной работы спортсменов.

2. Основные показатели нагрузки

ОФП (количество часов)	СФП (количество часов)	Технико-тактическая Подготовка (количество часов)	Теоретическая и психологическая подготовка (количество часов)

3. Материал для освоения в указанный период

п/п	Вид подготовки/мероприятия	Содержание	Дозировка
1.	Общая физическая подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка		
3.	Техническо-тактическая подготовка		
4.	Теоретическая подготовка		

План составлен _____