Приложение 1

к приказу МБУ СП СШОР «Кедр»

от \_21 .04.2020\_ № \_КС-03-133/0\_

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации самостоятельной работы спортсменов

**1.  Общие положения**

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

1.2. В своей деятельности школа руководствуется ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации», приказом Минспорта России от 30 .10. 2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской федерации», федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, настоящим Положением.

1.3. Настоящее Положение устанавливает правила организации самостоятельной работы занимающихся при реализации программ спортивной подготовки.

**2. Цель и задачи самостоятельной работы**

2.1. Цель самостоятельной работы:

- привитие спортсменам, занимающимся навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний;

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

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.).

**3. Участники процесса самостоятельной работы**

- Спортсмены;

- Родители (законные представители);

- Тренеры;

- Инструкторы–методисты, включая старших;

- Медицинский персонал;

- Инструкторы по спорту, иные специалисты, непосредственно участвующие   
в тренировочном процессе;

- Заместитель директора по спортивной подготовке.

**4. Организация самостоятельной работы**

4.1. Режим самостоятельной работы

4.1.1. Тренировочные занятия по видам спорта в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки, так спортсмены, занимающиеся на этапе начальной подготовки, осуществляют самостоятельные занятия 3 раза в неделю, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ежедневно, кроме воскресенья. Спортсмены, занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляют самостоятельную работу по индивидуальным планам.

4.1.2. Продолжительность тренировочного (самостоятельного) занятия должна составлять не менее 60 минут.

4.1.3. Техника безопасности при самостоятельной работе

- проветрить помещение в течении 20 минут;

- подготовить свободное пространство:

* проверить недосягаемость 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 освящения) и естественного дневного;
* не допускать членов семьи в зону тренировки;

- надеть соответствующую виду тренировочных занятий спортивной 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.

4.2. Алгоритм проведения тренировочного занятия в домашних условиях:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 шаг | Тренер проводит анализ программы спортивной подготовки  по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на тренировочный год по виду спорта, при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменами продолжать тренировочные занятия в домашних условиях. |
| 2 шаг | Тренер разрабатывает для каждого тренировочного занятия план (по форме, указанной в Приложении 2) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине). |
| 3 шаг | Перед началом периода самостоятельной работы накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер высылает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы конспекты тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (Viber, WhatsApp). |
| 4 шаг | Спортсмен, 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. |
| 5 шаг | По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. |
| 6 шаг | В конце каждой недели тренер информирует инструктора-методиста о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия (Приложение 4). |

Тренер также рассылает спортсменам образец «Спортивного дневника» (однократно, в начале периода самостоятельной работы). На период самостоятельных занятий в домашних условиях каждый спортсмен обязан завести «Спортивный дневник» (по форме, указанной в Приложении 3). Тренеру необходимо провести соответствующую разъяснительную работу   
со спортсменами или их родителями о необходимости ведения «Спортивного дневника».

После каждой тренировки спортсмен должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители или сами его заполнить вместо детей.   
По окончании периода самостоятельных занятий «Спортивный дневник» спортсмены (родители спортсменов) сдают тренеру.

Собранные дневники, а также конспекты тренировочных занятий тренер обязан сдать инструкторам-методистам, курирующим вид спорта (согласно приказа).

Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся являются подтверждением реализации программы спортивной подготовки.

4.3. Формы самостоятельной работы

- тренировочное занятие;

- просмотр видеоматериалов;

- анкетирование, тестирование;

- изучение теоритического материала (правила вида спорта, инструкции   
по заполнению протоколов и т.д.)

**5. План тренировочных занятий**

5.1. План-конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся на неделю (месяц) в соответствии с планом тренировочного процесса на 2019-2020 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 указания по их выполнению.

5.2. Содержание тренировок должно соответствовать условиям   
их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта, период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки (ЭНП, ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ).

5.3. 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 спортсменами. Включать в конспект сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

- упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением,   
в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома);

- подвижные и спортивные игры;

- бег и беговые упражнения на дистанции;

- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

5.4. При составлении конспекта тренировочного занятия тренеру необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» основные возможные ошибки и ключевые моменты в выполнении упражнения.

**6. Медико – биологическое сопровождение**

6.1. Медицинский персонал учреждения

6.1.1. Разрабатывает памятки:   
- по самостоятельному контролю за физическим состоянием во время тренировки;

- по самостоятельному осуществлению замера функциональных показателей;

- по спортивному питанию.

6.1.2. Осуществляет консультации по обращению тренеров, родителей, спортсменов.

6.1.3. Участвует в разработке планов тренировочных занятий совместно   
с тренерами (при необходимости).

6.1.4. Осуществляет координацию медико – биологического сопровождения процесса самостоятельных тренировок.

**7. Контроль**

7.1. Общий контроль за организацией процесса самостоятельных тренировок осуществляет заместитель директора по спортивной подготовке.

7.1.1. Заместитель директора по спортивной подготовке:

- контролирует исполнение норм и требований настоящего Положения участниками процесса;

- несет ответственность за своевременность разработки локальных актов, регламентирующих осуществление процесса самостоятельной работы спортсменов;

- осуществляет информирование участников процесса и заинтересованных лиц в организации процесса самостоятельной работы, контролирует наполнение сайта по данному разделу.

- контролирует медицинское и медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса;

- готовит отчеты по данному направлению деятельности;

- анализирует осуществление процесса самостоятельной работы спортсменов, направляет предложения руководителю учреждения по оптимизации   
или приостановлении процесса самостоятельной работы при выявлении отрицательной динамики процесса.

7.2. Непосредственное руководство и взаимодействие с тренерским составом возлагается на инструкторов-методистов.

7.2.1. Инструктор-методист:

- доводит до сведения тренерского состава локальные акты, регламентирующие осуществление процесса самостоятельной работы спортсменов;

- осуществляет методическое сопровождение процесса самостоятельной работы спортсменов;

- взаимодействует со всеми участниками процесса и оказывает им консультационную помощь;

- участвует в подготовке аналитической информации по организации самостоятельной работы спортсменов и ее эффективности;

- вносит предложения руководству по совершенствованию данной деятельности.