АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент физической культуры и спорта
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования спортивная школа «Дворец спорта «Северная Звезда»
ИНН 5256115874 / КПП 525601001, ОГРН 1125256007359, ОКПО 25549419,
юр./почт.адрес: 603095, г. Нижний Новгород, ул. Львовская, д. 26, тел. (831) 212-53-52, эл.адрес: info@dsszvezda.ru

ПРИНЯТО
на тренерском совете
МБУ СШ «ДС «Северная Звезда»
Протокол № 2
от 08.12.2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 1/01-04 от 09.01.2023г.
Директор МБОУ ДО СШ «Северная звезда
_____ Р.Х. Рахматуллин

ПОЛОЖЕНИЕ
о самостоятельной работе спортсменов (занимающихся) муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Дворец спорта «Северная звезда»

1. Общие положения

1.1. Данное положение разработано с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на следующие периоды: активный летний отдых обучающихся, продолжительные выходные или праздничные дни, больничного листа педагога, ограничительные мероприятия (карантин), а также обстоятельства непреодолимой силы.

1.2. Содержание индивидуальной самостоятельной работы обучающихся заключается в выполнении индивидуального задания, совершенствование общей и специальной физической (технико-тактической) подготовки.

1.3. Объём тренировочного времени индивидуальной самостоятельной работы формируется тренером-преподавателем в соответствии с целями и задачами в рамках реализации дополнительных образовательных программ МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» (далее – Учреждение) по видам спорта, этапом и периодом спортивной подготовки, а также психовозрастными особенностями обучающихся с учётом соблюдения техники безопасности.

1.4. Настоящее положение используется в отношении всех обучающихся в части регламентации самостоятельной работы обучающихся.

1.5. В настоящем Положении используются следующие понятия:

- учебно-тренировочный план, обеспечивающий освоение дополнительных образовательных программ Учреждения на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и двигательных потребностей конкретного обучающегося.
- индивидуальная самостоятельная работа обучающегося - это деятельность в тренировочном процессе, выполняемая по заданию тренера-преподавателя, под его руководством и контролем, но без его непосредственного участия.

2. Содержание индивидуальной самостоятельной работы обучающихся

2.1. С целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса организуется индивидуальная самостоятельная работа обучающихся на периоды активного летнего отдыха, продолжительных выходных или праздничных дней, больничного листа педагога, ограничительных мероприятий (карантина), а также обстоятельств непреодолимой силы.

2.2. Содержание индивидуальной самостоятельной работы обучающихся на периоды активного летнего отдыха, выходные или праздничные дни, больничного листа педагога и период ограничительных мероприятий (карантин), а также обстоятельств непреодолимой силы:

- выполнение индивидуального задания;
- совершенствование теоретической, общей и специальной физической (технико-тактической) подготовки.

2.3. Формами реализации индивидуальной самостоятельной работы являются план индивидуальной самостоятельной работы учебно-тренировочной группы (приложение № 1), журнал контроля выполнения самостоятельной работы по индивидуальному плану обучающимися (Приложение № 2).

2.4. Примерный (типовой) план индивидуальной самостоятельной работы тренировочной группы по каждому виду спорта включен в реализуемые программы по избранным видам спорта МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда». План может быть изменен (скорректирован) лично каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем подготовленности группы и ответственности обучающихся (приложение №1).

2.5. Виды деятельности обучающихся по реализации индивидуальной самостоятельной работы в период активного летнего отдыха, больничного листа педагога, выходные или праздничные дни и период ограничительных мероприятий (карантин):

- выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым обучающийся имеет достаточный уровень подготовки по итогам текущего контроля) упражнений по заданным условиям;
- совершенствование полученных гигиенических знаний, умений и навыков по соблюдению режима дня, здорового образа жизни, закаливанию организма;
- освоенные упражнения спортивно-оздоровительного характера;
- самоконтроль спортивной подготовки.

3. Место индивидуальной самостоятельной работы обучающихся в организации учебно-тренировочного процесса

3.1. Самостоятельная работа организуется для учебно-тренировочной группы в течение учебного года в пределах часов, указанных в годовом тренировочном плане.

4. Организационно - методическое и ресурсное обеспечение организации индивидуальной самостоятельной работы обучающихся

4.1. Тренер-преподаватель в соответствии с утвержденной нагрузкой на учебно-тренировочный год и расписанием учебно-тренировочных занятий в течение текущего года:

- разрабатывает содержание планов индивидуальной самостоятельной работы, перечень и правила безопасного использования спортивного оборудования, и другие способы, которые обучающиеся должны использовать в ходе реализации соответствующего плана, систему регулярного контроля качества выполненной индивидуальной самостоятельной работы;
- знакомит обучающихся с методикой, критериями оценки качества выполняемой самостоятельной работы, с целями, средствами, трудоемкостью, сроками выполнения, формами контроля;
- формирует у обучающихся навыки самостоятельной работы с информационно – методическими первоисточниками, спортивным оборудованием;
- осуществляет групповые и индивидуальные консультации по методике самостоятельной работы;
- осуществляет оценку достижений обучающихся в ходе реализации планов индивидуальной самостоятельной работы.

4.2. Инструкторы- методисты (включая старших) обеспечивают:

- оказание консультационно - методической помощи тренерам-преподавателям по организации индивидуальной самостоятельной работы;
- координацию и сопровождение разработки содержания планов индивидуальной самостоятельной работы посредством подготовки рекомендаций, инструкций, памяток, индивидуальных консультаций.

Приложение № 1

СОГЛАСОВАН
Заседание тренерского совета

Протокол №2 от 08.12.2022г.

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 09.01.2023г. № 1/01-04

План индивидуальной самостоятельной работы тренировочной группы

_____

(этап подготовки и номер группы)

Цель:
- способствовать реализации требований программы в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке;
- обеспечить реализацию программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время;
- создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных обучающихся, построения содержания тренировочного процесса с учётом их индивидуального развития

Реализуемая программа:
Тренер-преподаватель, ответственный за реализацию плана самостоятельной работы: _____
Вид спорта: _____
Недельный объём учебно-тренировочной деятельности в часах: _____
Срок реализации плана самостоятельной работы: _____ (общее кол-во часов)
Места занятий, используемые оборудование и инвентарь: _____
Форма реализации: индивидуальные теоретические и тренировочные занятия.

Содержание плана индивидуальной самостоятельной работы

Реализуемый вид спортивной подготовки, предусмотренный программой	Содержание индивидуального задания/заданий	Показатели, характеризующие тренировочные нагрузки:		Организационные и методические указания (в т.ч. указания на методические источники, цифровые ресурсы), указания по соблюдению техники безопасности	Сроки и формы контроля
		Показатели тренировочных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений, временных интервалов и т.д.)	Расписание занятий (день недели, количество занятий в день, общее количество часов в день, неделю)		

Тренер-преподаватель _____ _____

подпись расшифровка

Приложение № 2

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница – 12.30-14.00

ОБРАЗЕЦ Журнал выполнения самостоятельной работы по индивидуальному плану СОГ № ___ за период _____ (дистанционно), кол-во часов в неделю – 6 часов

Отделение по виду спорта «_____» Тренер-преподаватель _____

№ п/п	Ф.И.О. согласно списка	Дата рождения	Даты учебно-тренировочного занятия по расписанию																	дни	часы
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					
23																					
24																					
25																					

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УМР _____

*вып-выполнено

н/вып-не выполнено