

18

КОМИТЕТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2**

Рассмотрено и принято на заседании педагогического совета,  
протокол №1 от 01.09.2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО СШ №2  
М.Ю. Шаварина  
« 01 » 2023 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

### об организации индивидуальной самостоятельной работы обучающихся МБУ ДО СШ №2

#### 1. Общие положения

Данное положение разработано с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на следующие периоды: активный летний отдых обучающихся, продолжительные выходные или праздничные дни.

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

Объём учебно-тренировочного времени индивидуальной самостоятельной работы формируется тренером-преподавателем в соответствии с целями и задачами в рамках реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта: «спортивная гимнастика», «художественная гимнастика», «фехтование», этапом и периодом спортивной подготовки, а также психовозрастными особенностями обучающихся с учётом соблюдения техники безопасности.

Формами задания индивидуальной самостоятельной работы являются план самостоятельной работы, дневник самоконтроля спортсмена.

#### 2. Условия реализации индивидуальной самостоятельной работы

Индивидуальная самостоятельная работа обучающихся реализуется как на базе спортивной школы, так и за её пределами.

2.1 Виды деятельности обучающихся по реализации самостоятельной работы в период занятий на базе спортивной школы:

- участие или посещение физкультурно-массовых мероприятий;
- посещение спортивных мероприятий;
- проведение под наблюдением тренера-преподавателя разминки;
- судейство на учебно-тренировочном занятии;

- освоение предметной области «теория и методика физической культуры и спорта»;
- изучение правил соревнований;
- изучение групп трудности по видам спорта (гимнастика художественная и спортивная);
- патриотическое воспитание, участие в социально значимых акциях, в том числе с привлечением родителей.

2.2. Виды деятельности обучающихся по реализации самостоятельной работы в период активного отдыха:

- выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым спортсмен 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;
- закаливание организма, упражнения спортивно-оздоровительного характера;
- самоконтроль спортивной подготовки, в том числе на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

2.3. Место самостоятельной работы обучающихся и отработки упражнений по индивидуальному плану в рамках программы спортивной подготовки:

- самостоятельная работа в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- на тренировочных этапах самостоятельная работа осуществляется по решению тренерского совета в отношении наиболее мотивированных обучающихся, проявивших особые способности.

2.4. Самостоятельная работа организуется:

- для учебно-тренировочной группы в течение года в пределах часов, указанных в плане спортивной подготовки на 1 год;
- в рамках годового календарного графика за пределами тренировочного плана, 2-4 недели в течение активного отдыха обучающихся.

2.5. В план самостоятельной работы группы включается также работа по следующим направлениям:

- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни;
- требования по охране труда и антидопингового поведения;
- повышение уровня информированности об истории развития избранного вида спорта;
- поддержание и развитие традиций школы (подготовка к выступлению на массовом мероприятии, а также любая другая помощь в проведении спортивных мероприятий).

2.6. Методическое и ресурсное обеспечение самостоятельной работы обучающихся и обучения по индивидуальному плану спортивной подготовки организует тренер-преподаватель.

2.7. Самостоятельная работа проверяется и оценивается тренером-преподавателем.