

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Спортивная школа «Триумф»
муниципального образования города Братска

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ «Триумф»
В. Банников
« » _____ 20__ г.



**Положение о порядке организации самостоятельной работы
занимающихся по индивидуальному тренировочному плану
в рамках реализации дополнительных образовательных
программ спортивной подготовки**

1. Общие положения.

1.1. Положение о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы занимающихся и обучения по индивидуальному тренировочному плану (далее – Положение) регулирует особенности организации тренировочного процесса по программам в области физической культуры и спорта.

1.2. Положение разработано в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

1.3. Настоящее положение используется в отношении следующих категорий занимающихся:

- в части регламентации самостоятельной (внеаудиторной) работы занимающихся:

- всех занимающихся;

- в части регламентации обучения по индивидуальному тренировочному плану:

- проявивших особые успехи в спортивной подготовке в демонстрации знаний, умений, навыков и компетенций по предметным областям по избранному виду спорта, в т.ч. начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки;

- занимающихся, переведённых на этап совершенствования спортивного мастерства;

- занимающихся до 18 лет;

- зачисленных в порядке перевода из другой спортивной школы, реализующей программы в области физической культуры и спорта, имеющих право на учёт освоения совпадающих предметных областей, их разделов, тем при условии предоставления соответствующей справки об обучении;

- занимающихся, не имеющих возможность посещать тренировочные занятия в период спортивных соревнований, творческих конкурсов, особых обстоятельств жизни в семье.

В настоящем Положении используются следующие понятия:

- индивидуальный тренировочный план (далее- ИТП) - тренировочный план, обеспечивающий освоение программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного занимающегося .

- самостоятельная (внеаудиторная) работа занимающихся (далее- СВР) - это деятельность в процессе обучения и во внеаудиторное время, выполняемая по заданию тренера, под его руководством и контролем, но без его непосредственного участия.

- ускоренное (удлиненное) обучение - это обучение по индивидуальному тренировочному плану (в индивидуальном режиме) в пределах осваиваемой программы.

2. Цели организации самостоятельной (внеаудиторной) работы занимающихся и обучения по индивидуальному тренировочному плану:

- способствовать реализации требований ФССП 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 занимающихся, построения содержания обучения с учётом их индивидуального развития;

3. Содержание самостоятельной (внеаудиторной) работы занимающихся и обучения по индивидуальному тренировочному плану.

3.1. Содержание индивидуального тренировочного плана (приложение 1):

а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные об занимающихся);

б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) содержание спортивной подготовки по предметным областям и разделам тренировочного плана;

г) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т. п.);

г) организационные и воспитательно-методические указания;

д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований, самообследования.

3.2. Содержание самостоятельной (внеаудиторной) работы тренировочной группы в период занятий на базе спортивной школы:

а) Организация совместных мероприятий с другими физкультурно-спортивными организациями (зрелищных, массовых мероприятий);

б) организации посещений занимающимися официальных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории муниципального образования город Братска;

в) инструкторская и судейская практика и другие формы; С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса организуется индивидуальная самостоятельная (внеаудиторная) работа занимающихся на период активного летнего отдыха.

3.2.2. Содержание индивидуальной самостоятельной (внеаудиторной) работы занимающихся на период активного летнего отдыха

- выполнение индивидуального задания;
- совершенствование общей и специальной физической (техничко- тактической) подготовки.

Формами реализации самостоятельной (внеаудиторной) работы являются план самостоятельной (внеаудиторной) работы тренировочной группы, дневник самоконтроля занимающегося (приложение №2).

3.2.3. Виды деятельности занимающихся по реализации самостоятельная (внеаудиторная) работа (ВСП) в период занятий на базе спортивной школы:

- участие и/или посещение физкультурно- массовых мероприятий;
- проведение под руководством тренера отдельных структурных элементов тренировочного занятия;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов спортивной подготовки;

- аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ, составление плана текста, опорного конспекта по заданным условиям) при освоении предметной области «теория и методика физической культуры и спорта»;

- работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами (включая информационные образовательные ресурсы);
- подготовка сообщений, докладов, презентаций;

3.2.4. Виды деятельности занимающихся по реализации самостоятельная (внеаудиторная) работа (ВСП) в период активного летнего отдыха:

- выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым занимающийся 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, в т.ч. на базе электронных обучающих и аттестующих тестов;

4. Место самостоятельной (внеаудиторной) работы занимающихся и обучения по индивидуальному тренировочному плану в организации образовательного процесса.

4.1. Работа по ИТП в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, на остальных этапах работа по ИТП осуществляется по решению тренерского совета (на основании представления тренерского совета), в отношении наиболее мотивированных, проявивших особые способности занимающихся;

4.2. Самостоятельная (внеаудиторная) работа организуется:

- для тренировочной группы в течение тренировочного года в пределах часов, указанных в тренировочном плане;
- в рамках годового календарного графика за пределами тренировочного плана на 10 недель активного летнего отдыха занимающихся; объём тренировочного времени на самостоятельную (внеаудиторная) работа (СВР) в этот период формируется тренером в соответствии с периодом обучения, целями и задачами, а также психовозрастными особенностями занимающихся с учётом соблюдения техники безопасности.

4.3. С целью оптимизации количества рабочей документации в план самостоятельной (внеаудиторной) работы тренировочной группы включается воспитательная работа по направлениям:

- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда и антидопингового поведения;
- профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ и их аналогов и других одурманивающих веществ; - воспитание на примере выдающихся спортсменов, повышение уровня информированности об истории развития избранного вида спорта;
- патриотическое воспитание, участие в социально значимых акциях, в т.ч. с привлечением родителей.

5. Организационно- методическое и ресурсное обеспечение организации самостоятельной (внеаудиторной) работы занимающихся и обучения по индивидуальному тренировочному плану.

5.1. Тренер в соответствии с тарификацией на тренировочный год до 01 декабря текущего года

- разрабатывает содержание ИТП и СВР, методические и справочные материалы, информационное и методическое обеспечение реализации ИТП и СВР (наглядные, цифровые и электронные ресурсы, аудио- и видеоматериалы), перечень и правила безопасного использования спортивного оборудования, и другие способы, которые занимающиеся должны использовать в ходе реализации соответствующего плана, систему регулярного контроля качества выполненной самостоятельной (внеаудиторной) работы, систему консультационной помощи);
- знакомит занимающихся с методикой ВСР, критериями оценки качества выполняемой самостоятельной работы, с целями, средствами, трудоемкостью, сроками выполнения, формами контроля ИТП и/или ВСР.
- формирует у занимающихся умения самостоятельного поиска оптимальных вариантов реализации ВСР и/или ИУП; навыки самостоятельной работы с

информационно – методическими первоисточниками, спортивным оборудованием;

- осуществляет групповые и индивидуальные консультации по методике самостоятельной работы и/или реализации ИТП, систематический контроль выполнения занимающимся графика самостоятельной работы и/или ИТП. комплексный, системный, структурный анализ совместной деятельности и результатов работы преподавателя и занимающихся.

- осуществляет оценку достижений занимающихся в ходе реализации планов СВР, ИТП в соответствии с установленными требованиями, а также оценку значимости и анализ результатов, их систематизацию, оценку эффективности реализованных ВСР и ИТП и представляет их для рассмотрения на научно-методическом совете.

5.2. Инструкторы- методисты обеспечивают:

- оказание консультационно - методической помощи тренерам по организации ВСР, в т.ч. координацию и сопровождение разработки содержания ИТП и СВР посредством подготовки типовых форм планов, инструкций, памяток. индивидуальных консультаций;

- информирование тренеров, обеспечивающих организацию ИТП и ВСР, о нормативных документах и методических рекомендациях;

5.3. Тренерские советы обеспечивают:

- формирование предложений по определению контингента занимающихся, в отношении которых целесообразна реализация ИТП, и представление предложений на рассмотрение научно- методическим советом;

- формирование предложений по использованию технологий, определению содержания, объема материала, подлежащего реализации в режиме ИТП и/или ВСР по каждой предметной области и в соответствии с тренировочным планом;

5.4. тренер разрабатывает показатели и осуществляет общую оценку значимости и анализ результатов ИТП и ВСР, их систематизацию, оценку эффективности реализованных ВСР и ИТП.

5.5. Все виды ИТП и СВР подлежат утверждению приказом директора после согласования соответствующим тренерским советом.

5.6. Оплата труда тренеров по реализации ИТП и СВР.

- формирование и реализация планов СВР не подлежат отдельной оплате, т.к. входят в следующие должностные обязанности тренеров»: «тренер организует разнообразные виды деятельности обучающихся, воспитанников, в т.ч. самостоятельную, исследовательскую, проблемное обучение, ориентируясь на их личность, развитие мотивации их познавательных интересов, способностей; осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности, ведет профилактическую

работу по противодействию применению обучающимися, воспитанниками различных видов допингов, участвует в подготовке и проведении родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям, лицам, их заменяющим, обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время тренировочного процесса».

6. Условия и этапы успешной организации самостоятельной (внеаудиторной) работы занимающихся и обучения по индивидуальному тренировочному плану:

6.1. подготовка необходимого методического обеспечения, оборудования: методические рекомендации, пособия по организации ВСП, задания для самостоятельной работы, темы рефератов и докладов, вопросы и задания к промежуточной аттестации, образцы (алгоритмы) оформления индивидуальных заданий;

6.2. реализация ВСП и ИТП в соответствующих формах, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы;

6.3. оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности реализованных ВСП и ИТП.

7. Права и обязанности обучающихся, переведённых на ИТП

7.1. В рамках ИТП, обучающийся имеет право:

- Сочетать различные формы обучения.

- Определять индивидуальную последовательность перечень и уровень освоения отдельных тем и разделов программ.

- Выбирать оптимальный темп обучения.

7.2. В рамках ИТП, обучающийся обязан:

- Выполнять Правила внутреннего распорядка;

- Выполнять индивидуальный тренировочный план, в том числе посещать предусмотренные индивидуальным тренировочным планом тренировочные занятия, лабораторные и практические работы.

- Невыполнение индивидуального тренировочного плана в указанные сроки приравнивается к неосвоению соответствующей программы.

Прочие права и обязанности администрации и обучающихся, а также права и обязанности других участников тренировочного процесса регулируются действующим законодательством и локальными актами, принятыми в Учреждении.

УТВЕРЖДАЮ

« » _____ 20 г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

Ф.И. спортсмена _____
На _____ месяц 20 год.

№№	Дата	Краткое содержание тренировок	Часы

Тренер _____