

Принято Педагогическим советом  
МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова  
Протокол от 26 апреля 2023г. № 2

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова  
от 28.04.2023г. № 62-од



Директор школы

Н.А. Куликов

### Положение

о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы и работы по индивидуальному плану спортивной подготовки обучающихся в рамках реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в муниципальном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 3 им. В.И. Русанова»

г. Ярославль

## 1. Общие положения.

1.1. Положение о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы и работы по индивидуальному плану спортивной подготовки обучающихся (далее - Положение) регулирует особенности организации учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта.

1.2. Положение разработано в соответствии с Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

1.3. Настоящее Положение используется в отношении следующих категорий обучающихся:

в части регламентации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся- всех обучающихся;

в части регламентации спортивной подготовки по индивидуальному плану спортивной подготовки- обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

1.4. В настоящем Положении используются следующие понятия:

- индивидуальный план спортивной подготовки (далее - 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.

-самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся (далее-СР)-

это деятельность в процессе спортивной подготовки и во внеаудиторное время, выполняемая по заданию тренера-преподавателя, под его руководством и контролем, но без его непосредственного участия.

2. Цели организации самостоятельной (внеаудиторной) работы и работы по индивидуальному плану спортивной подготовки обучающихся:

- способствовать реализации требований ФССП в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке;
- обеспечить реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время;
- создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных обучающихся, построения содержания спортивной подготовки с учётом их индивидуального развития и спортивной подготовленности;

3. Содержание самостоятельной (внеаудиторной) работы и работы по индивидуальному плану спортивной подготовки.

3.1. Содержание индивидуального учебно-тренировочного плана (приложение 1):

- а) данные о тех, на кого рассчитан ИПСП (персональные данные о спортсмене);
- 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 ИПСП;
- г) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние обучающихся: количество дней и занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количественные показатели учебно-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 группы:

- в период занятий на базе спортивной школы:
- а) организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями (зрелищных, массовых мероприятий)

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

в) инструкторская и судейская практика и другие формы;

- с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса организуется индивидуальная самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся на период активного летнего отдыха, а также в период ежегодного основного отпуска тренера-преподавателя.

3.2.1. Содержание индивидуальной самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся:

- выполнение индивидуального задания;

- совершенствование общей и специальной физической (техничко- тактической) подготовки.

3.2.2. Формами реализации плана СР являются план самостоятельной (внеаудиторной) работы учебно-тренировочной группы, дневник самоконтроля обучающихся (приложение No2).

3.2.3. Виды деятельности Обучающихся по реализации плана СР в период занятий на базе спортивной школы:

- участие и/или посещение физкультурно- массовых мероприятий;

- проведение под руководством тренера-преподавателя отдельных структурных элементов учебно-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 обучающихся по реализации плана СР в период активного летнего отдыха, основного ежегодного отпуска тренера-преподавателя:

- 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, в т.ч. на базе электронных обучающих и аттестующих тестов;

4. Место самостоятельной (внеаудиторной) работы и работы по индивидуальному учебно-тренировочному плану в организации учебно-тренировочного процесса.

4.1. Работа по ИПСП в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, на остальных этапах работа по ИПСП осуществляется по решению педагогического совета (на основании представления педагогического совета), в отношении наиболее мотивированных, проявивших особые способности обучающихся;

4.2. Самостоятельная (внеаудиторная) работа организуется для учебно-тренировочной группы в течение тренировочного года в пределах часов, указанных в учебно-тренировочном плане на период активного летнего отдыха обучающихся, основного ежегодного отпуска тренера-преподавателя. Объём тренировочного времени на СР в этот период формируется тренером-преподавателем в соответствии с этапом спортивной подготовки, целями и задачами, а также психовозрастными особенностями детей с учётом соблюдения техники безопасности.

4.3. С целью оптимизации количества рабочей документации в план самостоятельной (внеаудиторной) работы учебно-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, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;
- воспитание на примере выдающихся спортсменов, выпускников школы, 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 обучающихся и работы по индивидуальному плану спортивной подготовки.

5.1. Тренер-преподаватель в соответствии с тарификацией на новый учебно-тренировочный год до 31 августа текущего года:

- разрабатывает содержание ИПСП и плана СР, учебно-методические и справочные материалы, информационное и методическое обеспечение реализации ИПСП и СВР (наглядные, цифровые и образовательные электронные ресурсы, аудио и видеоматериалы ), перечень и правила безопасного использования спортивного оборудования, и другие способы, которые обучающиеся должны использовать в ходе реализации соответствующего плана, систему регулярного контроля качества выполненной самостоятельной (внеаудиторной) работы, систему консультационной помощи);

- знакомит обучающихся с методикой СР, критериями оценки качества выполняемой самостоятельной работы, с целями, средствами, трудоемкостью, сроками выполнения, формами контроля ИПСП и/или СР.

- формирует у обучающихся умения самостоятельного поиска оптимальных вариантов реализации СР и/или ИПСП; навыки самостоятельной работы с информационно– методическими первоисточниками, спортивным оборудованием;

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

- осуществляет оценку достижений обучающихся в ходе реализации планов СР, ИПСП в соответствии с установленными требованиями, а также оценку значимости и анализ результатов, их систематизацию, оценку эффективности реализованных планов СР и ИПСП и представляет их для рассмотрения на методическом совете.

5.2. Инструкторы- методисты обеспечивают:

- оказание консультационно- методической помощи тренерам-преподавателям по организации СР, в т.ч. координацию и сопровождение разработки содержания ИПСП и планов СР посредством подготовки типовых форм планов, инструкций, памяток, индивидуальных консультаций;
- информирование тренеров-преподавателей, обеспечивающих организацию ИПСП и планов СР, о нормативных документах и методических рекомендациях.

5.3. Педагогические советы обеспечивают:

- формирование предложений по определению контингента обучающихся, в отношении которых целесообразна реализация ИПСП и представление предложений на рассмотрение методическим советом;
- формирование подходов к способам сокращения или увеличения содержания, объема материала утвержденных программ спортивной подготовки при формировании ИПСП и представление предложений на рассмотрение методическим советом;
- формирование предложений по использованию технологий, определению содержания, объема материала, подлежащего реализации в режиме ИПСП и/или плана СР по каждому виду деятельности и в соответствии с учебно-тренировочным планом;

5.4. Методический совет:

5.4.1. согласовывает предложения педагогического совета и инвариантную часть ИПСП по следующим направлениям:

- количество отведенных часов на виды деятельности в соответствии с требованиями ФССП и социального заказа.
- целесообразность объединения отдельных видов деятельности.
- используемые технологии при реализации ИПСП.
- учет интересов обучающихся, их родителей и заказчика реализуемой программы спортивной подготовки.

5.4.2. разрабатывает показатели и осуществляет общую оценку значимости и анализ результатов работы по ИПСП и планам СР, их систематизацию, оценку эффективности реализованных планов СР и ИПСП.

5.5. Все виды ИПСП подлежат утверждению приказом директора после согласования педагогическим советом и рассмотрения методическим советом.

6. Условия и этапы успешной организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся и работы по индивидуальному плану спортивной подготовки:

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 плана СР и ИПСП в соответствующих формах, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы;

6.3. оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности реализованных СР и ИПСП.

Приложение 1. Форма плана самостоятельной работы.

Приложение 2. Форма индивидуального плана спортивной подготовки.

---



Приложение 1  
к положению о порядке  
организации самостоятельной  
(внеаудиторной) работы и работы по  
индивидуальному плану  
спортивной подготовки  
обучающихся

**План самостоятельной работы обучающихся  
тренера-преподавателя МУ ДО СШОР № 3 им. В.И. Русанова**

(ФИО тренера-преподавателя)

- Цели организации индивидуальной самостоятельной работы обучающихся:
- способствовать реализации требований программ спортивной подготовки в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке;
  - обеспечить реализацию спортивных программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время;
  - создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных занимающихся, построения содержания занятия с учётом их индивидуального развития.

Ниже приведена примерная почасовая нагрузка для самоподготовки обучающихся в летний период на 6 недель:

ГНП- 1 года обучения (36 часов)		ГНП- 2 и 3 года обучения (48 часов)	
ОФП	19	ОФП	19
СФП	12	СФП	12
Техническая подготовка	5	Техническая подготовка	5

УТГ-1 (60 часов)		УТГ-2 (72 часа)	
ОФП	16	ОФП	19
СФП	21	СФП	23
Техническая подготовка	17	Техническая подготовка	22
Тактическая подготовка	3	Тактическая подготовка	5
Восстановительные мероприятия	3	Восстановительные мероприятия	3

УТГ-3 (84 часа)		УТГ-4-5 (96-108 часов)	
ОФП	24	ОФП	26-28
СФП	25	СФП	29-33
Техническая подготовка	21	Техническая подготовка	23-25
Тактическая подготовка	7	Тактическая подготовка	9-11
Восстановительные мероприятия	7	Восстановительные мероприятия	9 -11

Понедельник (для групп начальной подготовки)

1. Разминка:

- а) Легкий бег (или бег на месте)
- б) Упражнения на гибкость
- в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

- подъем туловища: мальчики - 50 раз;  
девочки -25 раз;
- отдых
- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз;  
девочки – 15 раз;
- стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги;
- отдых.

б) Упражнения для спины:

и.п. лежа на животе

- подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек  
правой руки, левой ноги – 3 сек  
одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек

Повторить 5-7 раз .

в) Упражнения для ног:

- приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз  
девочки – по 5 раз



- отдых
    - г) Упражнения для рук: отжимание от скамейки для девочек – 10-15 раз
  - отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 25 раз
3. Прыжковые упражнения:
- а) Прыжки с места – 7 раз;
  - б) Тройной прыжок – 4 раза;
  - в) Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу;
  - г) Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз;
- Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия  
Выполнить 2 серии.
- Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.
4. Заминка (легкий бег или бег на месте)

#### Вторник (для групп начальной подготовки)

1. Разминка (см. пн.)
2. Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин
3. ОФП (см. пн.)
4. Прыжковые упражнения (см. пн.)
5. Планка для девочек (от 2 до 3 мин)
6. Метание теннисного мяча в цель(стену) с ловлей после отскока
7. Заминка

#### Вторник (для учебно-тренировочных групп)

1. Разминка (то же, что и в понедельник)
2. Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин
3. ОФП (см. пн.)
4. Прыжковые упражнения (см. пн.)
5. Планка (от 3 до 5 мин)
6. Метание теннисного мяча в цель (если есть, если нет – имитация броска)
7. Заминка

#### Среда (для групп начальной подготовки)

1. Разминка
  - а) легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

Комплекс упражнений выполнять сверху вниз (от головы до ног):

- Движения головой (вперед-назад, влево-вправо)
- Вращения руками (вперед-назад)
- Вращение тазом
- Наклоны
- Выпады вперед
- Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую
- Растягиваем переднюю мышцу бедра, заднюю мышцу
- Вращение ступней
- Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону)

в) Специальные беговые упражнения на месте или если позволяет место то хотя бы на длине 7-10 м

- бег с высоким подъемом бедра
- бег с захлестыванием голени
- бег на прямых ногах
- бег прыжками с ноги на ногу

2. ОФП

а) Планка – мальчики - 1.5- 2 мин, или меньше в зависимости от самочувствия  
девочки – 1-1.5 мин

б) Прыжки на скакалке - девочки - 100 раз  
мальчики – 50 раз

Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук. в) Приседания: девочки – 10 раз;

мальчики – 15 раз;

г) Прыжки с места - 10 раз

д) Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) – 20 раз

е) Выпрыгивание вверх – 10 раз

з) Прыжки на месте на одной ноге ( 3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой) – по 12 прыжков на каждую ногу

3. Челночный бег: 5 по 6-7 м – 2 серии

4. Заминка (легкий бег или бег на месте) до 1 минуты

Среда (для учебно-тренировочных групп)

Тренировку проводить по дворе/парке с дорожкой 7-10 метров и дома/на спортивной площадке

1. Разминка (во дворе)

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения

2. ОФП (в доме)

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и.п.) лежа на спине

- подъем туловища: мальчики - 40 раз  
девушки - 20 раз

- отдых

б) Упражнения для спины:

и.п. лежа на животе

- подъем одновременно рук и ног (лодочка), удерживать 2 сек, повторять 6-8 раз

в) Упражнения для ног: приседания на одной ноге:

мальчики – по 8 раз  
девушки – по 5 раз

г) Упражнения для рук:

- отжимание от скамейки для девочек – 10 раз
- отжимание от пола для мальчиков - 20 раз
- отдых

3. Прыжковые упражнения:

а) Прыжки с места – 5 раз;

б) Тройной прыжок с места – 5 раз;

в) Прыжки на одной ноге по 5 раз на каждую ногу;

г) Выпрыгивание вверх – 10 раз.

4. Заминка (легкий бег или бег на месте)

В процессе тренировки следить за своим самочувствием, производить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту, если после отдыха (3-4мин) Ч.С.С. меньше 110уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то еще отдохнуть или сделать заминку и закончить занятие.

Четверг (для групп начальной подготовки)

1. Разминка

2. Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 12-15 мин

3. Планка: мальчики - 2-3 мин

девушки – 1.5-2.5 мин

4. Прыжки на скакалке - девушки - 150 раз

мальчики – 100 раз

5. Метание теннисного мяча в стену с последующей ловлей – 30 бросков
6. Заминка

Четверг (для учебно-тренировочных групп)

1. Разминка
2. ОФП (см. пн.)
3. Прыжковые упражнения (см. пн.)
4. Челночный бег: 5 раз по 10 – 5 серий
5. Заминка

Пятница (для групп начальной подготовки)

1. Разминка (тоже, что и в среду)
2. Кроссовая подготовка (легкий равномерный бег по двору) – 7-10 мин
3. Планка
4. Прыжки на скакалке - девочки - 75 раз  
мальчики – 50 раз

Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук.

5. Прыжки с места – 5 раз
6. Тройной прыжок с места – 5 раз
7. Прыжки на одной ноге - по 7-10 м
8. Заминка

Пятница (для учебно-тренировочных групп)

1. Разминка
2. ОФП (см. среду)
3. Прыжковые упражнения (см. среду)
4. Челночный бег 5 по 7 м – 3 серии
5. Метание теннисного мяча в цель с последующей ловлей - 30 бросков
6. Заминка

Суббота (для групп начальной подготовки)

1. Разминка
  - а) легкий бег (или бег на месте)
  - б) Упражнения на гибкость  
Комплекс упражнений выполнять сверху вниз (от головы до ног):
  - в) Движения головой (вперед-назад, влево-вправо)
  - г) Вращения руками (вперед-назад)
  - д) Вращение тазом

- е) Наклоны
- ж) Выпады вперед
- з) Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую
- и) Растягиваем переднюю мышцу бедра, заднюю мышцу
- к) Вращение ступней
- л) Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону)
- м) Специальные беговые упражнения на месте или если позволяет место, на длине 7-10 м
  - бег с высоким подъемом бедра
  - бег с захлестыванием голени
  - бег на прямых ногах
  - бег прыжками с ноги на ногу

## 2. ОФП

а) Планка – мальчики - 1.5- 2 мин, или меньше в зависимости от самочувствия девочки – 1-1.5 мин

б) Прыжки на скакалке - девочки - 100 раз  
мальчики – 50 раз

Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук.

в) Приседания: девочки – 10 раз

мальчики – 15 раз

г) Прыжки с места - 10 раз

д) Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) – 20 раз

е) Выпрыгивание вверх – 10 раз

з) Прыжки на месте на одной ноге ( 3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой) – по 12 прыжков на каждую ногу

3. Челночный бег: 5 по 6-7 м – 2 серии

4. Заминка (легкий бег или бег на месте) до 1 минуты

Суббота (для учебно-тренировочных групп)

1. Разминка

2. ОФП (то же, что и в понедельник)

3. Челночный бег: 5 по 10 м

4. Прыжковые упражнения (то же, что и в понедельник)





