

предполагает самостоятельную тренировку занимающихся по разработанному тренером-преподавателем плану выполнения домашнего задания;

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее ИПСП) - годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку по программе на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности конкретного спортсмена.

2. Организация самостоятельной работы спортсменов

2.1. Цели самостоятельной работы:

- Соблюдение принципа непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки спортсменов (переносится с очного учебно-тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на формат учебно-тренировочных занятий в домашних условиях на основании плана самостоятельных занятий, разработанного тренером-преподавателем и утвержденного заместителем директора по учебно-спортивной работе;

- Привитие спортсменам навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний.

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.).

2.3. Формами самостоятельной работы спортсменов могут являться:

- видеотрансляция тренировочного занятия;
- учебно-тренировочные занятия в домашних условиях;
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика (теоретические основы).

2.4. Участники процесса самостоятельной работы:

- Спортсмены;
- Родители (законные представители);
- Тренеры-преподаватели;
- Инструкторы-методисты
- Заместитель директора по учебно-спортивной работе.

2.5. Режим самостоятельной работы.

2.5.1. Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки и расписания занятий.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на нормативах максимальных объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями ФССП, с учетом постепенности их увеличения. При составлении расписания самостоятельного учебно-тренировочного процесса продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки 2-х часов;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-х часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства 4-х часов;

На этапе высшего спортивного мастерства 4-х часов (возможно проведение двух тренировок в день), при проведении двух учебно-тренировочных занятий в день суммарная продолжительность – не более 8 часов.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптивными возможностями организма в каждый возрастной период.

Спортсмены, занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляют самостоятельную работу по индивидуальным планам.

2.5.2. Техника безопасности при самостоятельной работе:

- проветрить помещение в течении 20 минут;
- подготовить свободное пространство:
- проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения;
- убрать с пола все мелкие предметы в г радиусе трех-четырех метров;
- покрытие пола должно быть не скользким, без сдвигающихся напольных покрытий;
- освещение должно быть достаточным с учетом верхнего (искусственного освещения) и естественного дневного;
- 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, плана и так далее);
- не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

2.6. Алгоритм проведения тренировочного занятия в домашних условиях:

2.6.1. Тренер-преподаватель проводит анализ программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочный год по виду спорта, при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебно-тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменами продолжать - учебно-тренировочные занятия в домашних условиях.

2.6.2. Тренер-преподаватель разрабатывает на период своего отсутствия план учебно-тренировочных занятий (по форме, указанной в Приложении 1) в

соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы спортивной подготовки по виду спорта спортивной дисциплине.

2.6.3. Перед началом периода самостоятельной работы тренер-преподаватель выдает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы план учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсмена. План самостоятельной работы с отметкой о его выполнении и подписью спортсмена, сдается заместителю директора по спортивной работе, а тренер-преподаватель фиксирует в журнале учета тренировок.

2.6.4. Спортсмен, получивший план учебно-тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в плане, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане, а также правила техники безопасности.

2.6.5. О завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону и электронной почте о выполненном учебно-тренировочном занятии.

2.6.6. В конце каждого месяца тренер-преподаватель информирует заместителя директора по учебно-спортивной работе о проведенных учебно-тренировочных занятиях в каждой группе, закрепленной за ним, количество спортсменов, выполнивших тренировочные занятия.

3. План учебно-тренировочных занятий

3.1. План учебно-тренировочного занятия составляется для каждой группы обучающихся на период отсутствия тренера-преподавателя (выезд на соревнования, отпуск и т.д.) в соответствии с планом учебно-тренировочного процесса на спортивный год по виду спорта (спортивной дисциплине) и дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта. В плане указываются период самостоятельных занятий, основные задачи, нагрузка и материал для освоения, с указанием упражнений и техники их выполнения.

3.2. Содержание тренировок должны соответствовать условиям их проведения - домашним. В содержании следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта, период подготовки в учебно-тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки (ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ).

3.3. Перечисление средств физической подготовки в плане учебно-тренировочного занятия указываются в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в план сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

- упражнения, требующие выполнения их тренажерах;

- подвижные и спортивные игры;
- бег и беговые упражнения на дистанции;
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

4. Индивидуальный план спортивной подготовки

4.1. Индивидуальный план спортивной подготовки (ИПСП) представляет собой форму планирования учебно-тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития физические упражнения, указанные в плане, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане, а также правила техники безопасности.

4.1.1 Индивидуальный план спортивной подготовки определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в конкретных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

4.1.2. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на основе календарного плана спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий МБОУДО «СШОР № 8 «Юность», утвержденного Директором.

4.1.3. По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей. Индивидуальный учебный план разрабатывается на основании реализуемых в Учреждении программ спортивной подготовки.

4.2. Порядок разработки, реализации и утверждения индивидуального плана спортивной подготовки

4.2.1. Наличие индивидуального плана спортивной подготовки обязательно для спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

4.2.2. Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем не позднее первого дня учебно-тренировочного года и утверждается директором Учреждения ([Приложение 2](#)).

4.2.3. Контроль качества планирования и выполнение спортсменами индивидуальных планов спортивной подготовки осуществляет заместитель директора по учебно-спортивной работе.

4.2.4. Индивидуальный план спортивной подготовки хранится в личном деле спортсмена.

4.2.5. В настоящее Положение в установленном порядке могут вноситься изменения и/или дополнения.

РАЗРАБОТАНО
Тренер-преподаватель

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора

«__» _____ 20__ г.

«__» _____ 20__ г.

ПЛАН
тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсменов
отделения _____
тренера-преподавателя _____
группа _____
с «__» _____ 20__ г. по «__» _____ 20__ г.

I. Основные задачи на период

1. Формирование спортивной мотивации.

2. Укрепление здоровья спортсменов.

3. Развитие навыков самостоятельной работы спортсмена.

II. Основные показатели нагрузки

ОФП (количество часов)	СФП (количество часов)	Технико- тактическая подготовка (количество часов)	Теоретическая и психологическая подготовка (количество часов)	

III. Материал для освоения в указанный период

№ п/п	Вид подготовки/мероприятия	Содержание	Дозировка
1	Общая физическая подготовка		
2	Специальная физическая подготовка		
3	Технико-тактическая подготовка		
4	Теоретическая и психологическая подготовка		

План составлен _____ / _____