

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
(протокол № 5 от 31 мая 2024 г.)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора от 28.06.2024 г. № 64

**ПОЛОЖЕНИЕ О САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования  
«Спортивная школа «Юпитер» по настольному теннису» города Челябинска**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Положение о самостоятельной работе обучающихся в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Юпитер» по настольному теннису» города Челябинска (далее по тексту – Положение, Учреждение).

1.2. Положение разработано в соответствии с:

– Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказом Министерства спорта Российской Федерации № 999 от 30.10.2015 года «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»;

– Уставом Учреждения.

1.3. Самостоятельная работа обучающихся – это вид (форма) обучения, в ходе которой учебно-тренировочные задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются обучающимся самостоятельно (без тренера-преподавателя).

1.4. Домашняя учебная работа – спроектированная и сопровождаемая тренером-преподавателем самостоятельная учебная деятельность обучающихся, в комплексе с учебно-тренировочными занятиями в тренажерном зале и спортивных зале, участием в спортивных соревнованиях.

1.5. Домашние учебные задания – специально отобранные или сконструированные тренером-преподавателем учебно-тренировочные задания, предназначенные для самостоятельного выполнения обучающимися во внеучебное время.

1.6. Домашние учебные задания составляют домашнюю учебную работу обучающихся.

1.7. Самостоятельная учебная деятельность – индивидуальная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства тренера-преподавателя.

1.8. Объем самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам в зависимости от этапа подготовки указан в дополнительных образовательных программах спортивной подготовки по видам спорта « настольный теннис», «спорт глухих», «спорт лиц с поражением ОДА».

1.9. В рамках учебного плана объём времени на индивидуальную самостоятельную работу формируется тренером-преподавателем в соответствии с периодом учебно-тренировочных занятий, целями и задачами, а также психовозрастными особенностями обучающихся с учётом соблюдения техники безопасности.

1.10. Самостоятельная работа проверяется тренером-преподавателем.

**II. СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

2.1. С целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса организуются:

- самостоятельная работа обучающихся во время отпуска тренера-преподавателя по общей физической подготовке на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам во время отпуска тренера-преподавателя по общей физической подготовке на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам во время отпуска тренера-преподавателя по технической подготовке на этапе высшего спортивного мастерства.

2.2. С целью повышения качества учебно-тренировочного процесса организуются:

- самостоятельная работа обучающихся по специальной физической подготовке на учебно-тренировочном этапе;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам по специальной физической подготовке на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.3. Содержание самостоятельной работы обучающихся во время отпуска тренера-преподавателя по общей физической подготовке (домашней учебной работы по ОФП) на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе тренер-преподаватель устанавливает самостоятельно и выдает родителям обучающихся за неделю до отпуска (приложение № 1).

Тренер-преподаватель проверяет выполнение домашней учебной работы по ОФП на первом учебно-тренировочном занятии после своего отпуска.

2.4. Содержание самостоятельной работы обучающихся по специальной физической подготовке (домашней учебной работы по СФП) на учебно-тренировочном этапе тренер-преподаватель устанавливает самостоятельно и выдает обучающимся на первом учебно-тренировочном занятии в неделю (приложение № 1).

Тренер-преподаватель проверяет выполнение домашней учебной работы по СФП на первом учебно-тренировочном занятии в неделю.

2.5. Содержание самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам во время отпуска тренера-преподавателя по общей физической подготовке (домашней учебной работы по ОФП) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяется в индивидуальных планах.

Содержание самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам во время отпуска тренера-преподавателя по технической подготовке на этапе высшего спортивного мастерства определяется в индивидуальных планах.

Содержание самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам по специальной физической подготовке (домашней учебной работы по СФП) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяется в индивидуальных планах.

2.6. Виды деятельности обучающихся по реализации самостоятельной работы:

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

2.7. Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам во время отпуска тренера-преподавателя по технической подготовке на этапе высшего спортивного мастерства организуется в тренажерном зале по адресу: ул. Российская, 36.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

3.1. Тренер-преподаватель в соответствии с тарификацией на учебно-тренировочный год до 1 января учебного года:

- разрабатывает содержание планов 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 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.

3.2. Старший инструктор-методист обеспечивает:

- оказание консультационно-методической помощи тренерам-преподавателям по организации (индивидуальной) самостоятельной работы;

- координацию и сопровождение разработки содержания планов (индивидуальной) самостоятельной работы посредством подготовки типовых форм планов, инструкций, памяток, индивидуальных консультаций.

### **IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

4.1. Настоящее Положение принимается на заседании педагогического совета и утверждается приказом директора Учреждения.

4.2. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

Приложение № 1  
к положению о самостоятельной работе  
обучающихся в Муниципальном  
бюджетном учреждении дополнительного  
образования «Спортивная школа «Юпитер»  
по настольному теннису» города  
Челябинска

**План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной работы обучающихся**

отделения \_\_\_\_\_

тренера-преподавателя \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

на период с «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. по «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

1. Основные показатели нагрузки:

Общая физическая подготовка (количество часов)	Специальная физическая подготовка (количество часов)

2. Материал для освоения в казаный период:

№	Вид подготовки	Содержание	Дозировка
1	Общая физическая подготовка (количество часов)		
2	Специальная физическая подготовка (количество часов)		

План составлен тренером-преподавателем: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /