



УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ Г. КЕМЕРОВО
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по гимнастике»
(МАУДО «СШОР по гимнастике»)
650023, г. Кемерово, пр. Октября, д. 56в; тел.: 8(3842) 53-96-77 (спорт. отдел), 51-22-25 (бухгалтерия)
E-mail: sport.kemerovo@mail.ru Официальный сайт: sportkemerovo.ru
ОКПО 43851797 ОГРН 1034205034038 ИНН 4205010776 КПП 420501001

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУДО «СШОР по гимнастике»

Т.Н. Артамонова



ПОЛОЖЕНИЕ
о порядке организации и контроля самостоятельной подготовки
обучающихся МАУДО «СШОР по гимнастике»

г. Кемерово
2026

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о порядке организации и контроля индивидуальной самостоятельной подготовки обучающихся (далее - Положение) определяет цели, задачи, порядок организации, контроля и ответственности при осуществлении индивидуальной самостоятельной подготовки обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по гимнастике» (далее - Учреждение).

1.2. Самостоятельная подготовка является обязательной и неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, направленной на повышение уровня спортивного мастерства, развитие личностных качеств, дисциплины и ответственности обучающихся.

1.3. Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (действует до 31.08.2026);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 №484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован 01.06.2026 № 86818), вступает в силу с 01.09.2026;
- Уставом Учреждения и локальными нормативными актами.

1.4. Настоящее Положение рассматривается на Педагогическом совете Учреждения и утверждается приказом директора.

1.5. Самостоятельная подготовка - это самостоятельное учебно-тренировочное занятие обучающихся, обеспечивающее непрерывность учебно-тренировочного процесса, реализуемое по разработанному тренером-преподавателем плану самостоятельных занятий.

2. Цели и задачи

2.1. Цель - создание условий для систематической самостоятельной подготовки обучающихся, направленной на закрепление, совершенствование и углубление знаний, умений и навыков, полученных на учебно-тренировочных занятиях, а также соблюдение принципа непрерывности учебно-тренировочного процесса.

• Ключевые цели:

- привитие обучающимся навыков самостоятельной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний;
- соблюдение принципа непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки обучающихся в отсутствии тренера-преподавателя как в условиях Учреждения, так и в домашних условиях;
- создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных обучающихся, построения содержания занятия с учетом их индивидуального развития.

2.2. Задачи самостоятельной подготовки:

- способствовать реализации требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- обеспечить реализацию программ в течение всего календарного учебно-тренировочного года, включая каникулярное время;
- формировать навыки самостоятельной работы;
- развивать познавательные возможности обучающихся;
- формировать личностные качества обучающихся (дисциплинированность, самостоятельность, ответственность и др.);
- поддерживать надлежащий уровень физической подготовки.

3. Участники процесса

3.1. Участниками процесса самостоятельной подготовки являются:

- обучающиеся;
- родители (законные представители);
- тренеры-преподаватели;
- инструкторы-методисты;
- заместитель директора по спортивной работе.

4. Организация самостоятельной подготовки

4.1. Режим занятий:

Самостоятельная подготовка проводится в свободное от обязательных учебно-тренировочных занятий время, при отсутствии тренера-преподавателя (отпуск, командирование, период нетрудоспособности), в каникулярный период или при особых обстоятельствах жизни в семье.

При планировании самостоятельной подготовки обучающихся продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах и составляет не менее одного часа, но не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки 2-х часов, 3-4 раза в неделю;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-х часов, не более 6 раз в неделю;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства 4-х часов (возможно проведение двух учебно-тренировочных занятий в день), при проведении двух учебно-тренировочных занятий суммарная продолжительность – не более 8 часов.

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

4.2. Алгоритм проведения занятия:

4.2.1. Тренер-преподаватель анализирует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки и годовой план-график учебно-тренировочного процесса, при необходимости проводит коррекцию содержания для перераспределения видов подготовки и объемов нагрузки.

4.2.2. Тренер-преподаватель разрабатывает план учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов (Приложение 1) на период своего отсутствия или для домашней работы.

4.2.3. Перед началом периода тренер-преподаватель информирует обучающихся и родителей (законных представителей) и выдает план самостоятельных учебно-тренировочных занятий.

4.2.4. Обучающийся выполняет план учебно-тренировочных занятий самостоятельно или под присмотром родителей (законных представителей), соблюдая правила выполнения упражнений, нормы нагрузки и технику безопасности.

4.2.5. По завершении самостоятельных занятий обучающийся или родители (законные представители) сообщают тренеру-преподавателю о выполненной работе в форме устного или письменного сообщения посредством официальных каналов связи.

4.2.6. По окончании самостоятельной подготовки тренер-преподаватель делает соответствующие записи в журнале учета групповых занятий: количество проведенных учебно-тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество обучающихся, выполнивших план учебно-тренировочного занятия.

4.2.7. План учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать инструкторам-методистам в спортивный отдел до начала периода самостоятельной подготовки обучающихся.

4.3. Формы самостоятельной работы:

- учебно-тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (история вида спорта, правила вида спорта, судейство и т.д.).

5. Техника безопасности

5.1. Перед занятием необходимо проветрить помещение в течение 20 минут, подготовить свободное пространство без скользких покрытий и посторонних предметов.

5.2. Необходимо надеть соответствующую спортивную форму и обувь, правильно подобрать инвентарь.

5.3. Каждое учебно-тренировочное занятие начинается с разминки для подготовки организма к нагрузкам. Заканчивать учебно-тренировочное занятие нужно заминкой с использованием упражнений на растягивание и восстановление.

5.4. Строго следовать инструкциям тренера-преподавателя и плана самостоятельной подготовки. Не допускается самостоятельное выполнение упражнений, требующих страховки.

5.5. При ухудшении самочувствия незамедлительно прекратить занятие.

6. Контроль за самостоятельной подготовкой

6.1. Контроль за самостоятельной подготовкой обучающихся осуществляется тренером-преподавателем группы.

6.2. Контроль может осуществляться посредством ведения дневника самоконтроля и (или) предоставления фото-/видеоотчетов.

6.3. Заместитель директора по спортивной работе осуществляет общий контроль за организацией процесса самостоятельных занятий обучающихся.

7. Права и обязанности

7.1. Обучающиеся имеют право получать от тренера-преподавателя четкие задания и методические рекомендации (приложение 2), обращаться за консультацией.

7.2. Обучающиеся обязаны качественно выполнять задания в установленные сроки; соблюдать правила техники безопасности; использовать исправный инвентарь; при ухудшении самочувствия прекратить занятие.

8. Ответственность

8.1. За безопасность ребенка во время выполнения им самостоятельных занятий дома полную ответственность несут родители (законные представители).

8.2. На период каникул и самоподготовки у обучающихся должен быть действующий медицинский допуск.

8.3. Тренер-преподаватель несет персональную ответственность за организацию контроля за самостоятельной подготовкой закрепленной группы.

8.4. Заместитель директора по спортивной работе и инструкторы-методисты несут ответственность за общий контроль организации процесса самостоятельных занятий.

9. Заключительные положения

9.1. Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения директором Учреждения.

9.2. Изменения и дополнения вносятся приказом директора Учреждения по представлению заместителя директора по учебно-спортивной работе.

9.3. Положение является локальным нормативным актом Учреждения, обязательным для исполнения всеми участниками образовательного процесса.

9.4. Срок действия настоящего положения неограничен.

для самостоятельной подготовки обучающихся отделения

с 202 г. по 202 г.

*. В соответствии с п. 4.2.5. информацию о завершении самостоятельных занятий отправлять в виде СМС по номеру телефона _____ или адресу электронной почты _____

ФИО тренера-преподавателя

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации самостоятельных учебно-тренировочных занятий
(далее — самостоятельные занятия) обучающихся МАУДО «СШОР по гимнастике»

Уважаемые обучающиеся и родители!

Чтобы ваши результаты в гимнастике росли, а не стояли на месте, работы только в зале под присмотром тренера-преподавателя недостаточно. Спортивная школа олимпийского резерва требует дисциплины 24/7. Поэтому в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки есть обязательный блок самостоятельной подготовки. Вы должны уметь тренироваться сами: дома после школы или на уличной площадке у дома или школы. Тренера-преподавателя рядом не будет, и это главное условие — вы учитесь отвечать за свое тело самостоятельно.

Ниже прописаны правила, по которым будут строиться эти занятия. Читайте внимательно.

1. Где можно заниматься? Место выбираете вы сами, исходя из задания тренера-преподавателя:

- **Дома:** Идеально подходит для растяжки шпагатов, складок, общей физической подготовки (пресс, спина, кор).
 - **В школе (спортзал или стадион):** Если нужно поработать на шведской стенке или побегать на улице.
- Важно:** Тренер-преподаватель дает задание конкретному человеку. Если в задании указано тянуть левый шпагат — значит, работаем над левым.

2. Как строить занятие (без тренера-преподавателя)? Учебно-тренировочное занятие всегда состоит из трех частей. Пропуск любой из них недопустим:

- **Разминка (15–20 минут):** Вы должны разогреться. Легкий бег на месте, прыжки со скакалкой, активная суставная гимнастика (вращения шеей, плечами, тазом, коленями). На холодные мышцы тянуться запрещено.
- **Основная часть (40–60 минут):** То, что записано в вашем плане. Это работа с собственным весом без использования сложного оборудования. Делаете подходы, следите за качеством движений.
- **Заминка (10–15 минут):** Спокойная статическая растяжка, чтобы расслабить забитые мышцы. Дышим глубоко. После улицы обязательно идем домой и тянемся уже в тепле.

3. Техника безопасности (самый важный пункт) Тренера-преподавателя нет рядом, чтобы вас подстраховать. Поэтому запомните железное правило: **мы исключаем любую травмоопасную акробатику и работу на снарядах.**

- Дома никаких сальто через кровать, фляков в гостиной, рондатов на ламинате, стоек на руках посреди комнаты без стены и соскоков с мебели.
- В школьном зале прыгаем только на полу в зоне мягких матов. Никаких опорных прыжков через коня или маты, никакой работы на брусьях, перекладине или бревне без личного присутствия тренера-преподавателя.
- Почувствовали боль в теле — сразу стоп. Не надо терпеть до разрыва связок. Отписались тренеру-преподавателю, получили указания.
- Место тренировок должно быть чистым. Уберите игрушки, животных, стулья и скользкие коврики.

4. Что мы делаем на самоподготовке (разрешенная база) Поскольку опасные элементы убраны, ваша задача — стать сильнее и гибче. Разрешенный список:

- **Гибкость:** Шпагаты (продольные, поперечный), складки (лежа на спине и стоя), мосты (на полу), выворотность суставов.
- **Сила (ОФП):** Планки (фронтальная, боковая), подъемы ног лежа, «лодочка», уголок сидя на полу, отжимания от пола, классические приседания.
- **Координация:** Равновесие «ласточка» на полу, удержание позы с закрытыми глазами.
- **Психология:** Идеомоторная тренировка. Садитесь удобно, закрываете глаза и мысленно, в мельчайших деталях, проходите свою соревновательную программу, чувствуя каждое движение.

5. Как тренер-преподаватель будет проверять вашу работу? Тренировались вы или нет, в любом случае тренер-преподаватель узнает — по тому, как вы двигаетесь на следующей тренировке. Но формальный отчет тоже нужен. Вы ведете **Дневник самоподготовки**. Там пишем коротко: дата, место (дом/школа), что делали, сколько подходов и как себя чувствуете (например: «Тянул спину, тяжело дышать»). Перед плановой тренировкой скидываете тренеру-преподавателю фото заполненной страницы. Нет отчета — будет считаться, что день прогулял.

Итог Самоподготовка — это ваша зона ответственности. Задача тренера-преподавателя — научить вас сложной программе. Ваша задача вне зала — сохранить здоровье, укрепить базу и прийти на следующее учебно-тренировочное занятие готовым тренироваться дальше, а не лечиться. Дисциплина бьет класс.