

**Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Свердловской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Аист»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»

---

Я.И. Миленький

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О ПОРЯДКЕ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ  
В ФОРМЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (ДИСТАНЦИОННО) В  
ГОСУДАРСТВЕННОМ АВТОНОМНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «АИСТ»**

## **1. Общие положения.**

1.1. Настоящее Положение о порядке организации учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы (дистанционно) в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Свердловской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Аист» (далее – Положение) определяет порядок организации учебно-тренировочных занятий для обучающихся в ГАУ ДО СО «СШОР «Аист» (далее – СШОР «Аист») в форме самостоятельной работы (дистанционно).

1.2. Данное Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «прыжки на лыжах с трамплина», «лыжное двоеборье», «горнолыжный спорт», «фристайл», «лыжные гонки», «стендовая стрельба», методическими рекомендациями ГАУ СО «РЦФКС КАРАТЭ» «Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе самостоятельной работы спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки».

## **2. Основные цели и задачи организации учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы.**

2.1. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в полном объеме.

2.2. Обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, непрерывного учебно-тренировочного процесса.

2.3. Выполнение учебного плана и календарного учебного графика на учебный год.

2.4. Выполнение показателей государственного задания на текущий год.

## **3. Перевод обучающихся для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в форме самостоятельной работы (дистанционно).**

3.1. Основанием для перевода обучающихся для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в форме самостоятельной работы (дистанционно) является:

- период очередного отпуска тренера-преподавателя;
- при отсутствии возможности замещения другим тренером-преподавателем в период учебного отпуска тренера-преподавателя, отпуска без сохранения заработной платы, нахождения в служебной командировке, больничном листе, и др.
- объявленный карантин.

3.2. Сроки перевода обучающихся для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в форме самостоятельной работы (дистанционно) регламентируются сроками конкретного события (срок отпускного периода, учебного отпуска, больничного листа, служебной командировки, карантина и др.).

3.3. По окончании срока конкретного события (отпускного периода, учебного отпуска, больничного листа, служебной командировки, карантина и др.) проведение учебно-тренировочных занятий возобновляется в обычном режиме.

3.4. Перевод обучающихся для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в форме самостоятельной работы (дистанционно) не является основанием для отчисления обучающегося, перевода в другую группу, перевода в другое учреждение.

#### **4. Учебно-тренировочный процесс.**

4.1. В зависимости от существующих обстоятельств, учебно-тренировочные занятия в форме самостоятельной работы могут проводиться на дому, в близлежащих парках, скверах и др.

4.2. Общее руководство учебно-тренировочным процессом в форме самостоятельной работы осуществляется администрацией СШОР «Аист»:

- принятие решения об организации учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы;

- разработка и утверждение локального акта СШОР «Аист» – Положение о порядке организации учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы (дистанционно) в ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»;

- контроль за организацией и осуществлением учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы.

4.3. Каждым тренером-преподавателем составляется План проведения учебно-тренировочных занятий при организации самостоятельной работы обучающихся ГАУ ДО СО «СШОР "Аист" (приложение 1) (далее – План) с указанием содержания и продолжительности учебно-тренировочного занятия, количеством обучающихся в данной группе.

Данный план доводится тренером-преподавателем до сведения обучающихся через социальные сети, электронную почту, WhatsApp, и пр.

4.4. Планирование учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной работы осуществляется в соответствии с действующим расписанием учебно-тренировочных занятий СШОР «Аист», дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, рабочими программами тренеров-преподавателей на текущий год.

4.5. Обучающиеся на основании Плана самостоятельно или под присмотром родителя (законного представителя) выполняют физические упражнения или изучают теоретический материал, указанные в Плане, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в Плане, а также методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.

4.6. По завершении тренировки в домашних условиях обучающиеся (законные представители) сообщают тренеру-преподавателю по телефону, электронной почте, через социальные сети, WhatsApp и т.д. о выполненном учебно-тренировочном занятии. Тренер-преподаватель делает соответствующую отметку о посещении обучающимся тренировки в журнале учета занятий учебно-тренировочной группы отметкой «ср» за конкретную дату.

4.7. По итогам организации самостоятельной работы тренер-преподаватель предоставляет Планы и журналы учета занятий учебно-тренировочной группы с отметками о проделанной самостоятельной работе.

## **5. Виды подготовки при организации учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы (дистанционно).**

5.1. Учебно-тренировочные занятия в форме самостоятельной работы (дистанционно) планируются в соответствии с годовым календарным учебным графиком распределения учебно-тренировочных часов на текущий учебный год (по возможности) по следующим видам спортивной подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

5.2. Содержание теоретической подготовки (высылается тренером-преподавателем, материалы из интернета):

- техника безопасности;
- антидопинговые мероприятия;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- теоретический материал в соответствии с рабочей программой на каждый этап подготовки;
- просмотр видеоматериалов (художественные фильмы на спортивную тематику, международные соревнования, и пр.).

5.3. Содержание общей физической подготовки (комплекс упражнений высылается тренером-преподавателем) - физические упражнения, которые направлены на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

5.4. Содержание специальной физической подготовки (комплекс упражнений высылается тренером) - физические упражнения, обеспечивающие преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта.

5.5. Содержание технической подготовки (комплекс упражнений высылается тренером) - часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой движений, свойственных данному виду спорта и совершенствование их на различных этапах подготовки (имитационные упражнения).