

Утверждено
приказом директора
ГАУ СО СШ
«Уральская шахматная академия»
от «20» февраля 2022г. № 9-О

ПОЛОЖЕНИЕ

**об организации самостоятельной подготовки лиц,
осуществляющих спортивную подготовку в ГАУ СО СШ «Уральская
шахматная академия» по видам спорта «шахматы» и «шашки»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об организации самостоятельной подготовки лиц, осуществляющих спортивную подготовку в ГАУ СО СШ «Уральская шахматная академия» по видам спорта «шахматы» и «шашки» (далее – Положение), разработано на основании Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» от 24.12.2021 № 1042 и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «шашки» от 01.12.2021 № 935, в соответствии с Уставом ГАУ СО СШ «Уральская шахматная академия».

Самостоятельная работа – предполагает самостоятельную тренировку в период праздничных нерабочих дней и ежегодного отпуска тренера, по разработанному тренером плану тренировочных занятий.

1.2. Организация самостоятельных тренировочных занятий осуществляется тренером ГАУ СО СШ «Уральская шахматная академия» в соответствии с планом тренировочных занятий на спортивный сезон.

1.3. Настоящее Положение устанавливает правила организации самостоятельной работы занимающихся при реализации программ спортивной подготовки.

2. Цель и задачи самостоятельной работы

2.1. Цель самостоятельной работы:

2.1.1. привитие спортсменам навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний;

2.1.2. соблюдение принципа непрерывности тренировочного процесса спортивной подготовки спортсменов (переносится с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на формат тренировочных занятий в домашних условиях).

2.2. Задачи самостоятельной работы:

2.2.1. способствовать усвоению программы спортивной подготовки по видам спорта «шахматы» и «шашки»;

2.2.2. формировать навыки самостоятельной работы;

2.2.3. развивать познавательные возможности спортсменов, формировать личностные качества спортсменов (дисциплинированность, самостоятельность, ответственность, и др.).

3. Участники процесса самостоятельной работы

Участниками процесса самостоятельной работы являются:

3.1. Спортсмены;

3.2. Родители (законные представители);

3.3. Тренеры.

4. Организация самостоятельной работы

4.1. Режим самостоятельной работы:

4.1.1. Тренировочные занятия по видам спорта «шахматы» и «шашки» в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки, по утвержденному расписанию тренировочных занятий. Спортсмены, занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства, осуществляют самостоятельную работу по индивидуальным планам.

4.1.2. Техника безопасности при самостоятельной работе:

- проветрить помещение в течение 10 минут;

- подготовить рабочее место: компьютер, учебные пособия, тетради для записи;

- подготовить свободное пространство: убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех-четырех метров; освещение комнаты должно быть достаточным с учетом верхнего (искусственного освещения) и естественного дневного; надеть соответствующую виду тренировочных занятий спортивную форму и обувь; строго следовать всем инструкциям тренера (видеокурса, книги, журнала, плана и так далее).

4.2. Алгоритм проведения тренировочных занятий в период самостоятельной работы спортсмена

4.2.1. Тренер:

- проводит анализ рабочей программы спортивной подготовки по избранному виду спорта «шахматы» и «шашки» и годового плана спортивной подготовки для группы на спортивный сезон, при необходимости проводит коррекцию содержания рабочей программы и плана спортивной подготовки, для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменами продолжать тренировочные занятия самостоятельно;

- разрабатывает для каждого тренировочного занятия план - конспект по форме, указанной в Приложении 1, в соответствии с планом спортивной подготовки и программой по избранному виду спорта;

- в начале спортивного сезона тренер рассылает спортсменам, родителям (законным представителям) своей группы план тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.п.) с учетом действующего, утвержденного расписания тренировочных занятий;

- рассылает спортсменам образец спортивного дневника (Приложение 2), однократно, в начале спортивного сезона.

- проводит соответствующую разъяснительную работу со спортсменами или их родителями о необходимости ведения спортивного дневника.

4.2.2. Спортсмен:

- на период самостоятельных занятий в домашних условиях обязан вести спортивный дневник (по форме, указанной в Приложении 2);

- самостоятельно или под присмотром родителя/законного представителя (дети от 6 до 14 лет) выполняет физические упражнения, теоретические задания указанные в плане, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности;

- после каждого тренировочного занятия спортсмен должен заполнить спортивный дневник: перечислить выполненные им упражнения/задания, описать самочувствие, настроение, указать трудности, возникшие в процессе занятия. Детям младшего школьного возраста (от 6 до 8 лет) в заполнении спортивного дневника могут помочь родители или сами его заполнить вместе с детьми.

- в конце спортивного сезона спортивный дневник спортсмены (родители спортсменов) сдают тренеру (на последнем тренировочном занятии в спортивном сезоне).

Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся являются подтверждением реализации программы спортивной подготовки.

4.3. Формы самостоятельной работы:

- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, антидопинговые правила и пр.).

5. План тренировочных занятий

5.1. План тренировочных занятий составляется для каждой группы на весь период самостоятельной работы (ежегодный отпуск тренера) в соответствии с годовым планом спортивной подготовки на спортивный сезон по виду спорта «шахматы» и «шашки» и программой спортивной подготовки по виду спорта. В плане указываются: дата, цели и задачи тренировки, краткое содержание и количество часов, самооценка спортсмена, ФИО, подпись тренера и спортсмена.

5.2. Содержание тренировок должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержании следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, тактическая и теоретическая подготовка.

Следует учитывать специфику вида спорта и этап спортивной подготовки (НП, ТЭ, ССМ).

5.3. Перечисление средств подготовки в плане тренировочного занятия указываются в краткой и лаконичной форме. Рекомендуемые тренером задания и упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект новые задания и упражнения не следует.

6. Порядок ведения спортивного дневника

6.1. В период организации самостоятельного тренировочного процесса в домашних условиях спортсмену необходимо вести спортивный дневник, который предоставляется тренером родителям (законным представителям) несовершеннолетнего спортсмена, совершеннолетним спортсменам в электронной форме.

6.2. Спортсмены предоставляют спортивный дневник на проверку тренеру (в электронном виде) один раз в три месяца.

6.3. Спортивный дневник ведется спортсменами (законными представителями) в электронном виде, по окончании спортивного сезона заполненный дневник направляется тренеру посредством электронных средств связи и распечатывается тренером по окончании спортивного сезона.

6.4. Собранные спортивные дневники и планы тренировочных занятий тренер сдает в методический отдел в течение одного месяца по окончании спортивного сезона.

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки
спортсменов по виду спорта «шахматы» /«шашки»

тренера _____ (ФИО)

группа _____

с _____ по _____ 2022

Образец заполнения

Дата	Цели и задачи тренировки/ссылка на интернет ресурс	Краткое содержание тренировки	Количество часов
08.03.2022	Овладение навыками быстрейшего развития фигур и занятие центра с последующей атакой на короля соперника. Разрушение прикрытия короля с помощью жертв. Развитие пространственной ориентации на плоскости шахматной доски.	Дебют четырёх коней, партия Капабланка – Стейнер, 1933 г. Итальянская партия . Решение заданий на мат в один ход.	2
01.05.2022			
09.05.2022			
Итого			24 часа

(подпись тренера)

(ФИО тренера)

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК
ГАУ СО СШ «Уральская шахматная академия»
на спортивный сезон 20__ года
по виду спорта «шахматы» / «шашки»

Спортсмена _____
(ФИО)

Группа _____

Тренер _____
(ФИО)

Указания к введению дневника

1. Дневник заполняется после каждого самостоятельного занятия
2. Заполнение всех граф обязательно
3. Дневник предоставляется на проверку тренеру один раз в три месяца (в электронном виде)
4. Дневник сдается в конце спортивного сезона тренеру
5. Самооценка спортсмена: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»

Дата тренировочного занятия: «__» _____ 2022		
Содержание тренировки	Комментарии спортсмена (выполненные задания, самочувствие, трудности)	Количество часов
Самооценка		
Дата тренировочного занятия: «__» _____ 2022		
Содержание тренировки	Комментарии спортсмена (выполненные задания, самочувствие, трудности)	Количество часов
Самооценка		
Дата тренировочного занятия: «__» _____ 2022		
Содержание тренировки	Комментарии спортсмена (выполненные задания, самочувствие, трудности)	Количество часов
Самооценка		

(подпись спортсмена)

(ФИО спортсмена)

(подпись тренера)

(ФИО тренера)