

ПРИНЯТО
Педагогическом совете
протокол № 4 от 21.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮСШ
г.Калининграда по хоккею с шайбой
Федорова В.И.
Приказ № 100 от 27.08.2019 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о самоподготовке (индивидуальных занятиях воспитанников в период ежегодного оплачиваемого отпуска основного тренера-преподавателя)
МАУ ДО ДЮСШ г.Калининграда по хоккею с шайбой

1. Общие положения.

1.1. Самоподготовка (индивидуальные занятия воспитанников) - один из важных моментов в непрерывном учебно-тренировочном процессе МАУ ДО ДЮСШ г. Калининграда по хоккею с шайбой.

1.2. Понятие «самоподготовка» предполагает самостоятельную индивидуальную работу воспитанника МАУ ДО ДЮСШ г. Калининграда по хоккею с шайбой в каникулярное время (преимущественно лето) по утверждённому плану-графику, разработанному тренером-преподавателем, на основании утверждённой программы на учебный год и учебного плану. Самоподготовка (индивидуальные занятия воспитанников) является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса для воспитанников групп, участвующих по программам спортивной подготовки, для обеспечения непрерывности (круглогодичности) учебно-тренировочного процесса.

1.3. Самоподготовка используется как одна из форм организации самостоятельной работы обучающихся в период отпуска основного тренера-преподавателя.

2. Цель и задачи самоподготовки

2.1. **Цель** самоподготовки (индивидуальных занятий воспитанников) – поддержание физических качеств и функциональных систем организма на оптимальном уровне, необходимом для обеспечения эффективной подготовки в соревновательный период.

2.2. **Задачи** самоподготовки (индивидуальных занятий воспитанников):

- систематизация и непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- закрепление наработанных физических качеств;
- поддержание спортивной формы воспитанников.

3. Организация процесса самоподготовки (индивидуальных занятий воспитанников)

Организационная работа по самоподготовке проводится на основании утвержденных программ учреждения и учебных планов по каждой группе (всех отделений) МАУ ДО ДЮСШ г.Калининграда по хоккею с шайбой. Для каждой группы составляется план-график занятий с учетом уровня подготовки воспитанников. Тренер-преподаватель ознакомливает воспитанников с планом-графиком самоподготовки, техникой выполнения упражнений, дозировкой, а также дает методические рекомендации по самостоятельной работе.

Методические рекомендации включают в себя: информацию о технике безопасности при выполнении физических упражнений, рекомендации по проведению разминки; информацию о необходимости контроля функционирования систем организма при выполнении заданий самоподготовки (измерение частоты дыхания и частоты сердечных сокращений).

Теоретические разделы, включенные в план-график, воспитанники изучают самостоятельно, используя литературу, рекомендованную тренером-преподавателем.

4. Алгоритм проведения самоподготовки

Самоподготовка проводится в период школьных каникул (преимущественно летнее время) строго по утвержденному графику.