

Государственное автономное учреждение Свердловской области  
«Региональный центр развития физической культуры и спорта с отделением  
спортивной подготовки по каратэ»

---

**ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ,  
В ТОМ ЧИСЛЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СПОРТСМЕНОВ  
ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПЛАНАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Методические рекомендации

Екатеринбург  
2020 год

УДК 796.015  
ББК 75.1  
О64

**Рецензенты:**

Гришин А.В., кандидат педагогических наук, профессор, член экспертного совета «Наука» при Министерстве физической культуры и спорта Свердловской области

Составители: Аристов Л.С., Донскова С.А., Кислицына Т.В., Куликова К.С.

О64 Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе самостоятельной работы спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки [Текст]: методические рекомендации / сост.: Л.С. Аристов [и др.]; ГАУ СО «РЦФКС КАРАТЭ». — Екатеринбург: [б. и.], 2020. — 23 с.

Методические рекомендации предназначены для лиц, самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом, в том числе по индивидуальным планам спортивной подготовки.

УДК 796.015  
ББК 75.1

© Аристов Л.С., Донскова С.А., Кислицына Т.В., Куликова К.С. 2020

© ГАУ СО «РЦФКС КАРАТЭ» 2020

## Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
1.1. Формы самоподготовки	4
1.2. Режим тренировок	5
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
2.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий	6
2.2. Теоретическая подготовка	7
2.3. Общая физическая подготовка	11
2.4. Видеотрансляция тренировочного занятия	12
2.5. Инструкторская и судейская практика	14
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	15
3.1. Дневник самоподготовки, форма отчета тренера	15
IV. ИНЫЕ ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ	16
4.1. Нормативы комплекса ГТО	16
4.2. Антидопинговые правила	19
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	21
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1	22

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации разработаны и предназначены для организации и проведения гражданами самостоятельных тренировочных занятий. Методические рекомендации содержат современные основы по содержанию и организации тренировочного процесса.

К основным документам, регламентирующим содержание методических рекомендаций, относятся:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, утвержденные приказами Минспорта России.

Основной целью методических рекомендаций является обеспечение непрерывности тренировочного процесса и выполнение тренировочных планов подготовки спортсменов в соответствии с календарными планами-графиками по видам спорта на спортивный сезон с учетом корректировки. Результатом в соответствии с этапом подготовки должны являться:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитие навыков самостоятельного физического совершенствования;
- получение спортсменами знаний по виду спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории развития вида спорта;
- поддержание высокой физической формы спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

### I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть методических рекомендаций включает в себя материалы, регламентирующие деятельность спортсменов и тренеров на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФССП) и включает в себя раскрытие разделов, которые могут быть вынесены на самостоятельную подготовку спортсменов.

#### 1.1. Формы осуществления спортивной подготовки

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с ФССП.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и может осуществляться в форме работы по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Формами самостоятельной работы спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки могут являться:

- видеотрансляция тренировочного занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия (общая физическая подготовка);
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика (теоретические основы).

## 1.2. Режимы тренировочной работы

Объемы физической нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов в соответствии с требованиями ФССП и иными спортивными нормативами, предусмотренными учреждением. С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности тренировочной работы:

планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями;

в зависимости от условий и организации занятий подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Режим тренировочной работы основывается на нормативах максимальных объемов тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями ФССП, с учетом постепенности их увеличения. При составлении расписания самостоятельного тренировочного процесса продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки 2-х часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3 - х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства 4-х часов;

на этапе высшего спортивного мастерства 4-х часов (возможно проведение двух тренировок в день), при проведении двух тренировочных занятий в день суммарная продолжительность занятий – не более 8 часов.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, которое проводится в различных формах.

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть включает в себя организационно-методические рекомендации по построению самостоятельной работы и содержит перечень мер безопасности и предупреждения травматизма во время самостоятельной работы спортсменов. Методические рекомендации позволяют рационально подходить к перераспределению часов программного материала, используя доступные способы продолжения тренировочного процесса в условиях самостоятельной работы.

Подготовка и проведение самостоятельных тренировочных занятий осуществляется при обязательном условии сохранения здоровья спортсменов. К тренировкам по виду спорта допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Спортсмены при самостоятельных занятиях общей физической подготовкой обязаны соблюдать порядок проведения спортивных занятий и выполнять задание только в соответствии с планом, разработанным тренером на основе общегодового плана тренировочных занятий.

Спортсмены могут вести Дневник (приложение № 1), в котором также фиксируется самочувствие спортсмена и его оценка собственной деятельности. По окончании периода самостоятельной работы Дневник сдается на проверку тренеру.

### 2.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

Перед началом тренировочных занятий спортсмену необходимо надеть специальный тренировочный костюм, снять украшения, талисманы и др. По окончании тренировочных занятий – принять душ и сменить одежду.

Необходимые требования при выполнении самостоятельных упражнений по общей физической подготовке:

1. Соблюдение спортсменами правил безопасного поведения и контроль самодисциплины.

2. Соответствие места проведения тренировочного занятия безопасным условиям:

- достаточное пространство;

- отсутствие посторонних предметов;

- коврик для выполнения упражнений (при необходимости);

- исправный спортивный инвентарь (по согласованию с тренером).

3. Соблюдение времени начала и окончания тренировочных занятий.

4. Соблюдение режима тренировочной нагрузки и режима отдыха (в соответствии с планом самостоятельной подготовки: количество и периодичность выполнения упражнений).

5. Соблюдение питьевого режима.

Требования для спортсменов по контролю самочувствия. Спортсмен обязан: при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить родителям (тренеру);

при получении спортсменом травмы немедленно сообщить родителям (тренеру) и вызвать скорую помощь;

в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности, занятия отменяются.

## 2.2. Теоретическая подготовка

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной учебно-методической и другой литературе, связанной с обеспечением спортивной практики.

### *Содержание теоретической подготовки.*

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. В комплексе знаний, которые составляют содержание теоретического образования спортсмена, основными являются:

знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т. е. знания, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир в целом, позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, ее общественное и личное значение для спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения;

знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и т. д.);

спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике к тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, вне тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т. д.

Из общей теории воспитания известно, что развитие качеств ума (его широты, глубины, пылливости, критичности, живости и др.) обусловлено не только накоплением суммы знаний, сколько практической деятельностью, требующей творческих проявлений, способности глубоко анализировать и конструировать модели новых форм движений (в гимнастике и аналогичных видах спорта) и т. д.

### *Задачи теоретической подготовки*

В рамках теоретических занятий спортсмены знакомятся с развитием физкультурного движения, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований. Знание общих закономерностей спортивной тренировки, особенностей психических процессов, четкое (пусть и недостаточно полное) представление о строении и функциях организма человека позволят спортсмену не только быстрее и глубже понять замысел тренера, но и точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия. Все это обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Особую категорию составляют глубокие знания тех требований и правил, с которыми спортсмен сталкивается каждый день. Это, в первую очередь, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю. В понятие теоретической подготовки, разумеется, входит постоянное и тщательное изучение правил вида спорта и правил соревнований.

Большую помощь в теоретической подготовке спортсмена оказывает специально подобранная литература по основным вопросам тренировки при обязательном соблюдении требования постепенного усложнения рекомендуемого материала.

Исходя из вышесказанного, теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные теоретические знания на практике.

При подготовке к занятию тренер должен пользоваться рекомендуемой литературой по избранному виду спорта, список которой обычно приводится в программе спортивной подготовки, также необходимо обращение к сайтам общероссийских и региональных федераций по видам спорта. Учебный материал по теоретической подготовке распределен на весь период реализации спортивной подготовки. Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки зависит от группы подготовки, в зависимости от вида спорта, конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

### *Примерный тематический план для самостоятельной работы спортсменов*

Содержание теоретической подготовки взаимосвязано с содержанием общенаучных дисциплин (психология, педагогика, анатомия, физиология и гигиена). Их изучение способствует лучшему пониманию воздействий физических упражнений на все функции и системы организма человека. В процессе многолетнего обучения, некоторые темы повторяются. Это позволяет постепенно расширять и углублять круг связанных с темой знаний спортсменов и, не смотря



на их индивидуальные различия, активизировать процесс овладения теоретическими сведениями весь период занятия спортом. Содержание тем предусматривает преемственность знаний в зависимости от вида спорта, тренировочной группы, возраста, пола и квалификации спортсменов.

*Примерный тематический план для групп начальной подготовки (разделы теоретической подготовки).*

Основными задачами теоретической подготовки в группах начальной подготовки являются: подготовка всесторонне развитых юных спортсменов, подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по спорту, методическая работа по развитию юношеского спорта.

- Физическая культура и спорт (средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация).

- Общие сведения об истории развития избранного вида спорта.
- Теоретические аспекты избранного вида спорта.
- Краткие сведения о функциях и строении детского организма.
- Гигиена, закаливание и режим юных спортсменов.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Основы техники избранного вида спорта.
- Правила соревнований.

*Примерный тематический план для групп тренировочного этапа подготовки (разделы теоретической подготовки).*

Основными задачами теоретической подготовки в группах тренировочного этапа подготовки являются: получение теоретических знаний для формирования общей и спортивной культуры занимающихся, формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

- Физическая культура и спорт.
- Общие сведения об истории развития избранного вида спорта.
- Теоретические аспекты избранного вида спорта.
- Техническая подготовка.
- Тактическая подготовка.
- Физическая подготовка.
- Моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка.
- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Особенности женского организма и влияние физических нагрузок на работоспособность.
- Гигиена, закаливание, режим и питание.
- Врачебный контроль, самоконтроль.
- Правила соревнований.

*Примерный тематический план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (разделы теоретической подготовки).*

Содержание тем в этих группах приближено к практической деятельности спортсмена и способствует более глубокому пониманию процессов, происходящих в организме, под воздействием тренировочных нагрузок.

- Основы физического воспитания.
- Краткий обзор развития и состояния избранного вида спорта.
- Теоретические аспекты избранного вида спорта.
- Техническая подготовка.
- Тактическая подготовка.
- Физическая подготовка.
- Моральная и специальная психическая подготовка.
- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Анатомо-физиологические основы спортивной тренировки.
- Влияние физических нагрузок на работоспособность спортсмена.
- Врачебно-педагогический контроль в спорте.
- Восстановительные мероприятия.
- Основы методики обучения и тренировки в избранном виде спорта.
- Планирование спортивной тренировки.
- Правила соревнований, их организация и проведение.

*Примерный тематический план для групп этапа высшего спортивного мастерства (разделы теоретической подготовки).*

Содержание тем в группах высшего спортивного мастерства способствует более глубокому пониманию значения индивидуализации в системе подготовки спортсменов высшей квалификации.

- Краткий обзор развития и состояния избранного вида спорта.
- Теоретические аспекты избранного вида спорта.
- Техническая подготовка.
- Тактическая подготовка.
- Физическая подготовка.
- Психологическая подготовка.
- Анатомо-физиологические основы спортивной тренировки.
- Особенности женского организма.
- Влияние физических нагрузок на работоспособность спортсменок.
- Врачебно-педагогический контроль в спорте.
- Основы методики обучения и тренировки в избранном виде спорта.
- Планирование спортивной тренировки.
- Правила соревнований, их организация и проведение.

Итогом приведенных выше вариантов планирования и содержания теоретической подготовки является то, что в зависимости от возраста, уровня подготовленности и специализации спортсменов происходит закономерное и последовательное увеличение количества часов, отведенных на теоретическую подготовку. Одновременно происходит перераспределение количества времени от общей в пользу специальной теоретической подготовки.

### 2.3. Общая физическая подготовка

#### *Основное содержание общей физической подготовки при организации самостоятельных тренировочных занятий*

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и их состояния здоровья в соответствии с нормативами общей физической подготовки, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки и на основе плана самостоятельной работы по заданию тренера.

Основной целью тренировки является поддержание хорошей физической формы спортсмена и сохранение полученных навыков уже освоенных физических упражнений. Эффективность самостоятельных тренировок обусловлена рациональным сочетанием теоретической подготовки и физической подготовки спортсменов.

В занятиях любой формы, а также во время эпизодических упражнений должно быть сохранено основное правило: постепенное начало, затем основная работа (в этой части занятия кривая нагрузки может быть различной в зависимости от вида упражнений, характера нагрузки и т. п., но обычно находится на высоком уровне) и в заключение – снижение нагрузки.

В этот период могут использоваться комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие вестибулярной устойчивости, координационных способностей, специальной выносливости. Использование всего арсенала физических упражнений для развития основных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма для снижения психической и психологической напряженности тренировочного процесса.

В тренировочном процессе используются упражнения, максимально приближенные к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Упражнения по общей физической подготовке направлены на увеличение мышечной массы, и развитие способности проявлять силу в различных движениях.

При подготовке и проведении самостоятельных занятий тренер должен пользоваться рекомендуемой литературой по избранному виду спорта, список которой приводится в программе спортивной подготовки, также целесообразно использовать собственный опыт работы. Тренер должен разработать план по общей физической подготовке в соответствии с периодизацией тренировки в избранном виде спорта. В этом плане дается описание специально используемых упражнений.

В зависимости от вида спорта, конкретных условий работы в план спортивной подготовки могут вноситься определенные коррективы.

#### **2.4. Видеотрансляция тренировочного занятия**

Проведение самостоятельных тренировочных занятий – это уже достаточно широко применяемая форма организации тренировочной деятельности. Важным фактором развития личности спортсмена служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Самодисциплина спортсмена помогает здесь провести тренировку на высоком уровне, т.к. у тренера нет возможно индивидуально проработать все моменты с каждым спортсменом. Тем более важным здесь представляется сохранение внимания спортсмена на всем протяжении тренировочного занятия и быстрое включение в указания тренера, кроме того необходимо четко соблюдать время для начала подготовки к тренировке. Для подготовки и проведения такого занятия тренеру необходимо подготовиться: составить план проведения тренировки, просчитать время для выполнения определенных упражнений и т.д.

Ниже приведены интернет-платформы (их плюсы и минусы), при помощи которых можно проводить онлайн – тренировки, достаточно только иметь выход в интернет.

#### **YOUTUBE**

##### *Преимущества:*

- бесплатно;
- большинство людей умеет пользоваться YouTube;
- можно запланировать трансляцию и разослать ссылку участникам;
- есть запись трансляции;
- нет ограничений по количеству людей;
- есть возможность делать как открытые, доступные для всех пользователей, так и закрытые, доступные только по ссылке, трансляции.

##### *Недостатки:*

- можно использовать только музыку без авторских прав. При использовании в трансляции треков, защищенных авторскими правами, вам могут заблокировать аккаунт;
- необходимо создать аккаунт, подтвердить его по SMS – и только через 24 часа вам будет доступно проведение трансляций;
- проводить прямые трансляции с мобильных устройств могут только авторы, набравшие тысячу подписчиков;
- вы не видите клиентов и не можете их поправить.

#### **ВКОНТАКТЕ**

##### *Преимущества:*

- бесплатно;
- у большинства пользователей есть аккаунт ВКонтакте;

- возможно запустить трансляцию как с компьютера, так и с мобильного приложения;

- есть возможность зарабатывать во время трансляции с помощью сервиса DonationAlerts;

- трансляцию с личной страницы можно ограничить по аудитории (для всех, для друзей, для друзей и друзей друзей, а также только для себя. Кроме того, можно выбрать определённых друзей или списки друзей, которым можно как разрешить, так и запретить просмотр трансляции);

- трансляция от имени сообщества доступна всем подписчикам (вы можете сделать закрытую группу, тогда трансляция будет доступна только тем подписчикам, которых вы одобрите);

- есть запись трансляции;

- нет ограничений по количеству людей;

- можно настроить оповещения о трансляции.

*Недостатки:*

- чтобы начать прямой эфир, нужна специальная программа, которая позволяет транслировать видео и звук с экрана компьютера или ноутбука;

- вы не видите клиентов и не можете их поправить.

## **INSTAGRAM**

*Преимущества:*

- бесплатно;

- у большого количества пользователей есть аккаунт Instagram;

- трансляция доступна всем подписчикам (вы можете закрыть свой аккаунт или создать дополнительный закрытый аккаунт, тогда трансляция будет доступна только тем подписчикам, которых вы одобрите).

*Недостатки:*

- прямой эфир хранится 24 часа (потом его надо скачивать и загружать в IG TV);

- бывают проблемы с сохранением прямого эфира;

- нельзя заранее создать ссылки на трансляции;

- трансляция доступна только с мобильного телефона.

## **SKYPE**

*Преимущества:*

- бесплатно;

- у большого количества пользователей есть аккаунт Skype;

- есть запись разговора/эфира, которая автоматически рассылается участникам звонка после его окончания;

- доступно и с мобильного телефона, и с компьютера;

- вы видите клиентов и можете их поправить.

*Недостатки:*

- максимально 50 человек в видеозвонке (при видеозвонке, в котором участвует больше 10 человек, могут начинаться проблемы с видео);

- на групповые видеозвонки распространяются ограничения на использование в целях предотвращения злоупотреблений: не более 100 часов групповой видеосвязи в месяц, не более 10 часов в день и не более 4 часов на каждый групповой видеозвонок. После того как эти лимиты будут исчерпаны, функция видеосвязи будет отключена, а текущий видеозвонок станет обычным голосовым звонком;

- нет возможности создать заранее ссылку на трансляцию;
- нет возможности поделиться записью трансляции без загрузки на другие платформы.

## ZOOM

### *Преимущества:*

- условно бесплатное (есть и бесплатные, и платные тарифы);
- до 100 видеоучастников в бесплатном тарифе;
- неограниченное количество конференций;
- неограниченное количество минут для конференций один на один;
- есть возможность запланировать конференцию и разослать идентификатор персональной конференции участникам;
- вы видите клиентов и можете их поправить.

### *Недостатки:*

- ограничение 40 минут для групповых конференций;
- запись трансляции только на компьютер, нет возможности поделиться записью трансляции без загрузки на другие платформы;
- незнакомая платформа для большинства пользователей.

Таким образом, сегодня мы имеем достаточно широкие возможности для организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, тренерам и спортсменам тренерам нужно уметь применять эти технологии на практике.

## 2.5. Инструкторская и судейская практика

Представленная программа предназначена для спортсменов, начиная с групп тренировочного этапа и имеет целью подготовить спортсменов в качестве начинающих судей и инструкторов по избранному виду спорта, досконально знающих правила вида спорта. Во время спортивной подготовки спортсмены знакомятся со спецификой тренерской и судейской работы, что может послужить толчком к выбору в дальнейшем данных профессий.

Одной из задач тренера является подготовка спортсменов к роли инструкторов и привлечь их к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения

тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (в том числе – помощь тренеру).

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Принципами критериев оценки спортивной подготовленности спортсменов при самостоятельных занятиях являются те же основания и правила принятия решения на основе требований ФССП по виду спорта. Предметом контроля при самостоятельных занятиях является содержание тренировочного процесса, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем организма.

В практике спорта принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный. При самостоятельной форме работы спортсменов тренеру целесообразно применять оперативный контроль.

**Оперативный контроль** проводится тренерами и предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий, оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации, полученной от спортсмена.

Контролем самостоятельного освоения тем при теоретической подготовке спортсменов может являться система тестов на основе составления вопросов из перечня тем теоретической подготовки. Оценка освоения программы по теоретической подготовке осуществляется тренером и учитывается при сдаче контрольно-переводных нормативов по окончании спортивного сезона.

#### 3.1. Дневник самоподготовки

Самостоятельная подготовка спортсмена осуществляется на основании плана, составленного тренером для спортсменов в соответствии с этапом подготовки и фиксируется в Дневнике (приложение № 1), где указываются виды самостоятельной работы (теоретическая и общая физическая подготовка и т.д.).

Принята следующая шкала для самоконтроля спортсменов при выполнении заданий тренера.

***Шкала самооценки:***

5 – отлично;

4 – хорошо;

3 – удовлетворительно;

2 – неудовлетворительно.

В таблице также указываются причины снижения показателя (например, трудности в понимании теоретического материала, техники выполнения упражнения, переутомление, болевые ощущения и т.п.). Отмеченные проблемы затем анализируются с тренером и делаются соответствующие выводы.

Кроме этого, обязательно фиксируется физическое состояние спортсмена с занесением данных в дневник самостоятельной подготовки. Полученные результаты в итоге оцениваются тренером и учитываются при дальнейшей подготовке спортсмена.

Формой отчетности тренера по итогам самостоятельной подготовки спортсменов является ведение журнала учета групповых занятий в соответствии с календарным планом-графиком (с учетом корректировки), а также отчет в свободной форме о фактически выполненной работе по сопровождению спортсменов.

## IV. ИНЫЕ ВИДЫ САМОПОДГОТОВКИ

### 4.1. Нормативы комплекса ГТО

Сегодня большое значение уделяется развитию массового спорта. Пропаганда здорового образа жизни, отказ от вредных привычек – это основа воспитания здорового поколения. Для каждого спортсмена важным является доказать, что его отличная физическая форма, это еще и подтверждение его социальной активности, готовности быть общественными лидерами и принимать активное участие в жизни страны.

При организации самостоятельной подготовки спортсмены изучают теорию развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – комплекс ГТО) и проходят регистрацию в электронной базе данных АИС ГТО: <https://www.gto.ru>. Возможно (по указанию тренера) отрабатывать некоторые упражнения комплекса в домашних условиях. Вся необходимая информация есть на официальном всероссийском сайте комплекса ГТО.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп



(от 6 до 70 лет и старше), установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО), комплекс ГТО содержит 11 возрастных ступеней.

Целью ВФСК ГТО является: укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Для решения поставленных задач в рамках самостоятельной подготовки,

а также в дальнейшем в рамках принятия участия в выполнении нормативов комплекса ГТО необходимо зарегистрироваться на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

Регистрация на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) необходима для того, чтобы учетной записи участника был присвоен ID-номер, который является уникальным идентификатором в АИС ГТО, позволяющим выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме.

Благодаря ID-номеру каждый участник сможет записаться в ближайший Центр тестирования для выполнения нормативов ГТО, а также просматривать результаты выполненных нормативов испытаний (тестов) на сайте [gto.ru](http://gto.ru) в режиме on-line. Регистрация возможна с компьютера, телефона, планшета.

Каждый спортсмен может зарегистрировать как себя, так и всю свою семью. К одной учетной записи привязывается один электронный адрес.

Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru), в один день возможно выполнить три-четыре вида нормативов испытаний (тестов).

Выполнять нормативы комплекса ГТО в рамках одной возрастной группы в ступени можно в течение одного календарного года.

Спортсмен является для своей семьи проводником формирования осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни и также может привлечь свою семью к самостоятельным формам подготовки к нормативам комплекса ГТО.

К формам самостоятельной подготовки относятся теоретическая и практическая части:

1. Ознакомиться с историей комплекса ГТО, а также с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, можно пройдя по ссылкам: <https://www.gto.ru/history>, <https://user.gto.ru/files/uploads/documents/5ac34cb02362e.pdf>

2. К практической части спортсмен может подготовиться самостоятельно совместно со своей семьей. Рекомендуется сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), входящих в состав ВФСК ГТО.

В содержание индивидуальных самостоятельных занятий входят доступные для выполнения в домашних условиях упражнения общеподготовительной направленности (в положении стоя, сидя, лёжа) и упражнения для развития и поддержания на достигнутом уровне физических качеств. Для развития силовых способностей следует применять гантели разного веса, эспандеры. В процессе занятий необходимо постепенно увеличивать объём и интенсивность физических нагрузок, правильно чередовать нагрузки и отдых между упражнениями с учетом индивидуального уровня тренированности и переносимости нагрузки. Для поддержания достигнутого уровня физической подготовленности достаточно заниматься 2 раза в неделю по 45 – 60 мин. Для его повышения – 3 раза в неделю, а для достижения заметных результатов 4 – 5 раз в неделю. Следует уделять особое внимание развитию тех двигательных способностей, которые заметно уступают нормативным требованиям комплекса ГТО.

Каждый участник может наглядно посмотреть, как правильно выполнять нормативы комплекса ГТО, пройдя по ссылке <https://www.gto.ru/#gto-method>

Перечень испытаний (тестов):

- Челночный бег 3×10 метров
- Бег на 30, 60, 100 метров
- Бег на 1000; 1500; 2000; 3000 метров
- Смешанное передвижение
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Прыжок в длину с разбега
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- Подтягивание из виса на высокой перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Рывок гири 16 килограммов
- Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (за 1 минуту)
- Наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами на полу» или на гимнастической скамье
- Метание теннисного мяча в цель
- Метание спортивного снаряда на дальность
- Плавание на 25, 50 метров
- Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.
- Кросс по пересечённой местности на 1, 2, 3, 5 км.

- Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия
- Туристский поход с проверкой туристских навыков
- Самозащита без оружия
- Скандинавская ходьба

Чтобы стать участником комплекса ГТО и получить знак отличия, необходимо выполнить 6 шагов:

1. Зарегистрироваться на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru).
2. Получить медицинский допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно порядку, утвержденному приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н в медицинском учреждении обладающим лицензией на предоставление соответствующих медицинских документов.
3. Заполнить заявку на выполнение нормативов комплекса ГТО.
4. В заявленные и подтвержденные дни подойти в центр тестирования и выполнить испытания.
5. После успешного выполнения проконтролировать, чтобы центром тестирования ваши результаты были зафиксированы верно в протоколах и в течение 1 дня проверить корректность внесения ваших результатов со стороны центра тестирования через личный кабинет на портале ГТО или в мобильном приложении.
6. Дождаться (в течение 2-3 месяцев) выхода приказа на знаки отличия, отследить себя в нем и ожидать приглашения к награждению знаком отличия.

Количество выполненных нормативов испытаний (тестов) для получения знака отличия того или иного достоинства зависит от нормативов возрастной ступени (<http://gto.ru/norms>).

Необходимо обратите внимание, что в каждой ступени есть «обязательные» испытания, и испытания «по выбору».

При выполнении нормативов испытаний (тестов) «по выбору», могут быть предложены «альтернативные» тесты. При выполнении нескольких «альтернативных» нормативов испытаний (тестов) засчитывается выполнение норматива, которое советует знаку отличия наивысшего достоинства.

#### **4.2. Антидопинговые правила**

В соответствии общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.08.2016 № 947, все спортсмены, должны знать правила антидопинговой политики в Российской Федерации. Российское антидопинговое агентство (далее – РУСАДА) – российская национальная антидопинговая организация, целью которой является выявление и предупреждение нарушения антидопинговых правил на территории Российской Федерации. РУСАДА действует в соответствии с Кодексом Всемирного антидопингового агентства (WADA) и Международной Конвенцией о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ООН по вопросам образования, науки и культуры 19 октября 2005 года. РУСАДА создана в январе 2008 года по инициативе Федерального агентства по физической культуре и спорту. В состав учредителей РУСАДА

входят Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России, Паралимпийский комитет России, Российский государственный медицинский университет, Российская академия образования, общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации». РУСАДА активно сотрудничает с национальными и международными спортивными, образовательными и научными организациями и принимает участие в крупнейших мировых форумах, посвященных вопросам борьбы с допингом. Основная миссия РУСАДА состоит в защите фундаментального права спортсменов на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Первая задача РУСАДА состоит в том, чтобы информировать общественность и спортивное сообщество о ключевых положениях антидопинговых правил, формировать культуру нулевой терпимости к допингу, а также внедрять и поддерживать основанные на ценностях краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные образовательные программы, эффективно предотвращающие использование допинга в спорте.

Вторая задача РУСАДА включает работу по планированию и проведению тестирования, расследованию фактов возможных нарушений антидопинговых правил, а также обработку результатов и проведение слушаний по фактам нарушений. Это позволяет гарантировать неизбежность наказания тех спортсменов, тренеров, врачей и других представителей персонала спортсменов, которые нарушают антидопинговые правила.

Для решения данных задач непосредственно большое внимание уделяется непосредственной работе по профилактике использования допинга в спорте, начиная с учреждений, реализующих программы спортивной подготовки.

В форме самостоятельной подготовки спортсмены должны изучить информацию на сайте РУСАДА, пройти обучение и получить сертификаты РУСАДА. Срок действия данных сертификатов – до конца календарного года, в котором спортсмен прошел обучение.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бабушкин Г.Д. Теория и практика физической культуры № 10.-М., 2005.- 27-30 с.
2. Бауэр В.Г. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации / В.Г. Бауэр.-М., 2000.-157 с.
3. Вестник спортивной науки 4/2015 / ред. Шустин Б.Н.– М.: Советский спорт, 2015.
4. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта / П.А. Виноградов // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта: – Урал ГАФК. – Челябинск, 2002. – 212 с.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
6. Интернет-ресурсы: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru).
7. Интернет-ресурсы: [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)

Наименование учреждения

**ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА**  
на спортивный сезон \_\_\_\_\_

Спортсмен \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_

Подготовка спортсмена осуществляется строго в соответствии с планом, составленным тренером.

Виды самостоятельной работы:

теоретическая подготовка;

общая физическая подготовка (ОФП).

Шкала самооценки:

5 – отлично;

4 – хорошо;

3 – удовлетворительно;

2 – неудовлетворительно.

Причины снижения показателя: трудности в понимании теоретического материала, техники выполнения упражнения, переутомление, болевые ощущения и т.п.

### ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

#### *Общая физическая подготовка*

Месяц	Даты	Количество часов	Примерные упражнения	Подпись тренера

#### *Теоретическая подготовка*

Месяц	Даты	Количество часов	Темы	Подпись тренера

#### *Инструкторско-судейская практика*

Месяц	Даты	Количество часов	Темы	Подпись тренера

#### *Данные самоконтроля спортсмена*

Дата	Тренировочные нагрузки (виды упражнений по ОФП)	Самочувствие	Сон	Аппетит	Пульс (начало/конец тренировки)	Подпись тренера