

## **Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа учащихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются. Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

Материалы для изучения составляются тренером-преподавателем индивидуально для каждого учащегося и направляются через любую образовательную платформу.