

коллеги.

Принято
на заседании тренерского совета,
МБУ СП «СШ «Рубцовск»
Протокол № 1
«31» 08 2018 г.

Утверждаю:
Директор МБУ СП
«СШ «Рубцовск»
И.М. Суханов
пр. № от «07» 08 2018 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о порядке разработки и утверждения
документов планирования
спортивной подготовки
в МБУ СП «СШ «Рубцовск»

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «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» и определяет компетенцию и порядок разработки и утверждения видов планов, их согласования и утверждения в государственном бюджетном учреждении спортивной подготовки «Спортивная школа «Рубцовск» (далее – учреждение).

1.2. Технология планирования процесса спортивной подготовки - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок использования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации.

1.3. Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливается величина тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

1.4. Основная задача при разработке планов организации тренировочных занятий состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

1.5. Планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование (на олимпийский цикл – до 4-х лет (по этапам спортивной подготовки), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

ежегодное (перспективное планирование) планирование, позволяющее составить план проведения групповых (индивидуальных) тренировочных занятий с учетом сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное (текущее) планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное (текущее) планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;

расписание (текущее) - одна из форм планирования тренировочных занятий (далее - расписание), представляющее собой еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов согласованный с тренерским советом и утвержденный приказом руководителя организации;

план проведения тренировочного занятия (оперативное планирование).

II. Порядок разработки и утверждения перспективных планов и годового плана спортивной подготовки

2.1. К документам перспективного и годового планирования относятся: перспективный план на олимпийский цикл – до 4-х лет (приложение 2); программа спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки по виду спорта; тренировочный план на год (см. Положение о ведении журнала учета работы группы); план-график тренировочного процесса (см. Положение о ведении журнала учета работы группы).

2.2. Перспективные планы могут корректироваться ежегодно.

2.3. План на олимпийский цикл включает в себя разделы: «наименование учреждения», «цикл подготовки», «вид спорта», «перечень фамилий, имен, отчеств спортсменов группы», «фамилия, имя, отчество, тренера».

Далее указывается таблица с перечнем информации в столбцах: «год», «этап спортивной подготовки», «выполнение (подтверждение разрядных норм), «основные задачи и планируемые результаты».

Перспективный план подписывается тренером, заместителем директора по спортивной подготовке.

2.4. Для разработки и утверждения перспективного плана предусматривается следующий порядок:

2.4.1. С целью обсуждения принимаемого перспективного плана спортивной подготовки или внесения в него изменений за два-три месяца до начала спортивного сезона с родителями (законными представителями) проводятся родительские собрания, где родителей (законных представителей) знакомят с проектом перспективного плана на предстоящий спортивный сезон.

2.4.2. Проект перспективного плана рассматривается и принимается тренерским советом организации.

2.4.3. Принятый проект перспективного плана утверждает директор на следующий год не позднее двух недель до начала спортивного сезона.

2.5. Программа спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки разрабатывается на весь период спортивной подготовки спортсменов и ежегодно пересматривается тренерским советом и утверждается директором учреждения не позднее одной недели до начала спортивного сезона.

2.6. Программа спортивной подготовки состоит из разделов, соответствующих федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта.

2.7. Тренировочный план на год разрабатывается на основании утвержденной программы спортивной подготовки по виду спорта, состоит из разделов подготовки в пределах определенных соотношений объемов нагрузки (см. Положение о ведении журнала учета работы группы).

2.8. Тренировочный план на год составляется с учетом материально-технических возможностей, состава работников учреждения и на основе изучения возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсменов).

2.9. Тренировочный план на год разрабатывается с учетом принципов:

преимущества спортивной подготовки;

направленности программы спортивной подготовки на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении);

оптимизации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

программно-целевого подхода к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической,

теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах подготовки, составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

индивидуализации спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

единства общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, количества проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

непрерывности и цикличности процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

взаимосвязи всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

2.10. Проект тренировочного плана на год для каждой сформированной группы или групп на этапе спортивной подготовки, может быть, подвергнут экспертизе Совета специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку, по заявке учреждения (обоснованность, преемственность, целесообразность выбора объемов по разделу подготовки).

2.11. Экспертное заключение может быть учтено учреждением при составлении тренировочного плана на новый спортивный сезон, корректировке программы спортивной подготовки.

2.12. Для разработки и утверждения тренировочного плана предусматривается следующий порядок:

проект тренировочного плана рассматривается и принимается тренерским советом организации, оформляется протоколом.

принятый тренировочный план оформляется на соответствующей странице рабочего журнала по группам.

2.13. Тренировочный план включает разделы подготовки согласно федеральному стандарту спортивной подготовки (см. Положение о ведении журнала учета работы группы).

2.14. Документы, формирующие тренировочный план, хранятся в течение 3-х лет.

III. Ежеквартальное планирование.

3.1. С целью уточненного планирования работы по проведению индивидуальных тренировочных занятий, самостоятельной работы спортсменов по индивидуальным планам, тренировочных сборов, участия в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях предусматривается возможность представления администрации учреждения ежеквартального планирования (приложение 3).

3.2. Тренер в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, может организовывать тренировочные сборы в соответствии с требованиями законодательства РФ, на основе разработанного в учреждении положения.

3.3. Тренер в целях индивидуальной подготовки отстающих или подготавливаемых основным или ключевым для них спортивным соревнованиям спортсменов на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки может привлекать спортсменов к тренировочному процессу с иными группами или заниматься индивидуально по согласованию с администрацией учреждения до трех месяцев.

3.4. На этапе совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства тренер разрабатывает индивидуальный план подготовки спортсмена (приложение 4), который позволяет ему в удобное для него время по согласованию с иными тренерами организовать индивидуальную подготовку к главным /основным для него спортивным соревнованиям.

3.5. Тренер в целях качественного планирования подготовки к участию в спортивных соревнованиях, тренировочных сборах один раз в три месяца может представлять скорректированный ежеквартальный тренировочный план работы с уточненными объемами нагрузки по разделам подготовки.

IV. Порядок разработки и утверждения ежемесячного планирования тренировочных занятий

4.1. К ежемесячным документам планирования тренировочных занятий относятся: ежемесячный тренировочный план;

расписание - указывается как еженедельный график проведения занятий.

4.2. При составлении плана-графика на месяц (см. Положение о ведении журнала учета работы группы) тренер имеет право не составлять ежемесячный тренировочный план.

4.3. В ежемесячном плане-графике по каждой сформированной группе указывается дата проведения занятия, содержание (направленность (цель) тренировочного занятия) и продолжительность тренировочного занятия (часы), № тренировочного занятия, отражаются в разделе журнала учета работы группы «Запись тренировочного занятия».

4.4. Общее (сводное) расписание тренировочных занятий, является основным документом, в соответствии с которым осуществляется спортивная подготовка, принимается тренерским советом и утверждается приказом руководителя учреждения на каждый спортивный сезон.

4.5. Расписание составляется на основании программы спортивной подготовки, тарификационных списков учреждения, минимальных требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) и иных нормативно-правовых документов, устанавливающих возрастные ограничения для детей, занимающихся физической культурой и спортом.

4.6. Цели расписания занятий:

организация эффективного режима функционирования учреждения;

создание наиболее оптимальных условий спортивной подготовки (единства тренировочной (практической работы) и внутрине тренировочной (восстановительные мероприятия, теоретическая подготовка));

создание комфортных условий деятельности спортсменов и тренеров;

4.7. При составлении расписания необходимо учитывать:

материально-технические возможности учреждения;

равномерность распределения нагрузки в течение недели.

4.8. Расписание устанавливает распорядок занятий в течение дня, недели, спортивного сезона, календарного года. На его основе организуется проведение иной теоретико-практической ненормируемой работы с методической литературой, родителями (законными представителями), связь с общественностью, иная работа, входящая в должностные обязанности тренера.

4.9. Продолжительность тренировочных занятий определяется в часах и зависит от возрастных особенностей, времени проведения в течение календарной недели и иных санитарно-гигиенических условий (приложение 4).

4.11. Основные этапы работы над составлением расписания тренировочных занятий:

1) Подготовительный (аналитический) этап:

опрос или анкетирование родителей (законных представителей) несовершеннолетних спортсменов по вопросам организации тренировочного процесса (за один месяц до начала спортивного сезона);

собеседование с тренерами по вопросам нагрузки на новый спортивный сезон, сбор необходимых документов и материалов (за две недели до начала спортивного сезона).

Кроме аналитических данных, необходимы рабочие материалы для практической части составления расписания тренировочных занятий.

Перечень материалов, необходимых для составления расписания:

годовой тренировочный план;

сведения о количестве сформированных групп;

сведения о тренерах и закрепление за ними сформированных групп и спортивных залов (иных объектов спорта);

сведения о количестве спортивных залов (иных объектов спорта), их вместимости, закрепление за тренерами;

мнения тренеров с пожеланиями по организации их деятельности, объединении групп;

сведения о совместителях;

сводная информация по нагрузке тренеров.

2) Практический этап:

заготовка форм необходимых таблиц: таблицы расписаний, занятость спортивных залов (иных объектов спорта);

одновременное заполнение таблиц расписаний и их постоянная корректировка во время заполнения;

выверка нагрузки по тренерам и по сформированным группам;

расстановка спортивных залов (иных объектов спорта) и заполнение таблицы их занятости.

3) Оценочный этап:

проверка рационального использования спортивных залов (иных объектов спорта) тренерами, ограничение количества «окон» до минимума;

проверка методических дней штатных тренеров, количества часов дневной нагрузки (не должно превышать 8 часов при условии их работы без внутреннего совместительства);

гигиеническая оценка расписания (приложение 1).

4) Информационный этап:

размещение расписания в местах получения информации участников тренировочного процесса;

получение и переработка информации по корректировке расписания занятий;

регулярная своевременная информация об изменениях в расписании занятий.

4.12. Замена, перенос тренировочных занятий и внесение корректировок в расписание возможна за неделю в случаях нахождения тренеров на спортивных соревнованиях, на курсах повышения квалификации, на семинарах, конкурсах профессионального мастерства, тренировочных сборах и т.д.

Корректировка расписания тренировочных занятий за меньший срок возможна в исключительных случаях (нахождение тренера на больничном или участии его в иных незапланированных мероприятиях). При этом дежурный по учреждению администратор, инструктор-методист и непосредственный руководитель тренера должны быть поставлены в известность в максимально возможный кратчайший срок.

4.14. Стабильное расписание тренировочных занятий составляется через 20 дней начала спортивного сезона и корректируется во второй половине спортивного сезона.

В течение спортивного сезона расписание тренировочных занятий может корректироваться более одного раза (индивидуально по сформированным группам) в связи с их участием в спортивных соревнованиях, иных тренировочных мероприятиях, болезнью тренеров, прохождения ими повышения квалификации и по другим уважительным причинам.

4.15. Ответственным за составление расписания является инструктор-методист.

Контроль за соблюдением сроков составления расписания, его содержанием возлагается на заместителя директора по спортивной подготовке.

4.16. После принятия проекта составленного расписания тренерским советом, оно утверждается директором учреждения. Изменения в расписании тренировочных занятий, принимаются тренерским советом (общим или по отделениям по видам спорта), и утверждается приказом директора учреждения.

4.18. Исправления в расписании иными субъектами тренировочного процесса без процедуры согласования не допускаются.

V. План проведения тренировочного занятия

5.1. План проведения тренировочного занятия (далее – план) может быть оформлен как в рукописном, так и в печатном виде (в свободной форме).

5.2. Тренер самостоятельно определяет объём и интенсивность содержательных частей тренировочного плана.

5.3. План открытого тренировочного занятия обязательно отражает следующее:

дата и место проведения тренировочного занятия, его номер в соответствии с графиком тренировочного процесса;

целевая направленность занятия (по разделам подготовки программы спортивной подготовки);

оборудование на занятии;

ход занятия по каждой части с указанием методов и средств, а также объема и интенсивности (вводная, основная, заключительная);

домашнее задание (при наличии) (приложение 5)

5.4. Тренировочный план может быть выполнен:

в форме схемы;

в форме развернутого плана-конспекта;

в форме полной методической разработки;

в форме технологической карты и др.

5.5. Содержание и структура занятия, приёмы и методы спортивной подготовки должны соответствовать его теме, целям, типу.

Типы тренировочных занятий:

вводные (теоретические, которые проводятся в начале спортивного сезона и при изучении новой технологии, умения);

занятия по получению нового знания;

комбинированные занятия;

развивающие и восстанавливающие занятия;

занятия совершенствования мастерства;

контрольные занятия.

Спортивные соревнования относятся к нестандартным типам занятий.

5.6. Допускается использование ранее разработанного плана или комплекса, утвержденного в установленном порядке на заседании тренерского совета (в течение двух предыдущих лет), а также применение методических пособий с тренировочным планированием при условии его корректировки с учётом особенностей группы.

5.7. Проведение тренировочного занятия без плана является недопустимым.

5.8. Планы занятий хранятся у тренера до окончания спортивного сезона.

VI. Заключительные положения

6.1. Срок действия Положения не ограничен. При изменении законодательства, в настоящий локальный нормативный акт вносятся изменения в установленном порядке.

Приложение 1

**Продолжительность
академического часа тренировочного занятия в зависимости
от возраста учащихся или спортсменов**

Возраст (лет)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Продолжительность одного часа (минут)	20	25	30	40	45											
нормативно-правовой акт					СанПиН 2.4.4.1251-03											
	СанПиН 2.4.1.3049-13				СанПиН 2.4.2.2821-10											

Приложение 2

Утверждаю
Директор _____
«__» _____ 20__ г.

Перспективный план

Наименование учреждения - _____
Цикл подготовки (4 года) - _____
Вид спорта - _____

(фамилия, имя, отчество спортсмена)

ФИО тренера _____

Год	Этап спортивной подготовки	Выполнение (подтверждение разрядных норм)	Основные задачи и планируемые результаты
201_			
201_			
201_			
201_			

Тренер _____
Зам. директора _____

Приложение 3

**Форма
составление квартального планирования**

Дата, месяц, год (периода)	Форма тренировочных занятий	Место проведения занятий
1	2	3

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
спортсмена на _____ спортивный сезон

Наименование учреждения - _____
 Вид спорта - _____ Этап спортивной подготовки - _____
 ФИО спортсмена - _____ Дата рождения _____
 Спортивная квалификация (дата и номер приказа о присвоении) _____
 Основные задачи: _____

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ							
№ п/п	Наименование соревнований	Сроки и место проведения	Планируемый результат (наименование спортивной дисциплины, метры, время, место)	Выполнение (результат) (наименование спортивной дисциплины, метры, время, место)	Виды соревнований		
					Контрольные	Отборочные	Основные

Месяцы		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	Итого:	
Планируемые и фактические объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	теоретическая под-ка	пл.													
		вып.													
	Тактическая,	пл.													
		вып.													
	психологическая	пл.													
		вып.													
	ОФП	пл.													
		вып.													
	СФП	пл.													
		вып.													
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	пл.													
		вып.													
	Техническая под-ка	пл.													
		вып.													
Тренировочные мероприятия (сборы)	Место проведения														
	Сроки проведения														
	Общее количество дней														

Заключение о выполнении плана _____

Тренер _____ Дата _____
 (подпись) (ФИО)
 Старший тренер _____ Дата _____
 (подпись) (ФИО)
 Заместитель директора _____ Дата _____
 (подпись) (ФИО)

УТВЕРЖДАЮ
Инструктор-методист
_____ Ф.И.О.
«__» _____ 20__ г.

ПЛАН
проведения тренировочного занятия (номер _____)

Тема из раздела спортивной подготовки _____

Целевая направленность занятия: _____

Время: _____ минут.

Дата и место проведения: _____

Средства и методы (дозировка): _____

вводная: _____

основная: _____

заключительная: _____

Материальное обеспечение: _____