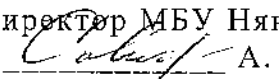


СОГЛАСОВАНО
 протокол тренерского совета
 № 3 от «22» апреля 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ Няндомская СШ

 А. А. Савичев
 «22» апреля 2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о документации тренера по учету работы в
муниципальном бюджетном учреждении
«Няндомская спортивная школа»

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее Положение - локальный нормативный акт МБУ «Няндомская СШ» (далее – Учреждение, школа). Регламентирует наличие у тренеров, старших тренеров (далее – тренеры) основной документации по учёту работы (журнал и другие), аналитических документов и документов контроля; единый порядок по заполнению и ведению документации.
- 1.2. Положение направлено на создание условий для эффективной работы тренеров по учёту в области спортивной подготовки и действенного анализа выполненной тренером работы.
- 1.3. Положение разработано на основании:
 - Федеральных стандартов по спортивной подготовке по видам спорта дзюдо, лыжные гонки, настольный теннис, волейбол, футбол.
 - Профессионального стандарта «Тренер» от 07.04.2014г.;
 - Приказа Минспорта России от 16.08.2013 №645;
 - Приказа Минспорта России от 30.10.2015г. №999;
 - Устава, локальных актов школы.
- 1.4. Непрерывный тренировочный процесс в Учреждении подлежит ежегодному планированию, учёту и аналитической деятельности, которые обеспечивают полноту выполнения (усвоения) спортсменами, действующих в школе Программ спортивной подготовки и систематический рост спортивных достижений спортсменов.
- 1.5. Профессиональный стандарт «Тренер» определяет одну из трудовых функций тренера на каждом этапе спортивной подготовки как - планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса; а также обуславливает необходимые умения тренера для исполнения этой функции.
- 1.6. Ведение документации, перечисленной в разделах настоящего Положения, является обязательным условием работы тренеров школы; включено в показатели оценки качества работы тренеров при установлении выплат стимулирующего характера.
- 1.7. Утеря и порча тренером документации, перечисленной в разделах настоящего Положения, влечёт за собой дисциплинарное взыскание (в соответствии с Правилами внутреннего трудового распорядка) и восстановление документов.

2. Журнал учёта работы (рабочего времени) тренера

- 2.1. Журнал учёта работы (рабочего времени) тренера (далее – журнал) является основным документом по учету работы тренера с группой и нормативно-финансовым документом. На основании журнала заполняется табель учета рабочего времени и делается анализ по выполнению спортсменами группы программного материала.
 В случае непредставления журнала своевременно на проверку без уважительной причины, нарушения правил ведения журнала – администрация имеет право применить дисциплинарное взыскание.
- 2.2. Журнал рассчитан на один спортивный год и обязателен на всех этапах (периодах) спортивной подготовки. Ведется отдельно на каждую группу.
- 2.3. Журнал во время работы тренера должен находиться на рабочем месте. В нерабочие дни рекомендуется хранить журнал в методическом кабинете школы.

- 2.4. Все страницы и графы журнала обязательны для заполнения в соответствии с указаниями по ведению журнала. Записи должны вестись четко и аккуратно, без исправлений, шариковой ручкой одного цвета.
- 2.5. Списочный состав группы, годовой план спортивной подготовки (распределения часов по месяцам и по разделам подготовки), расписание занятий группы, титульный лист заполняются в соответствии с утвержденными приказами директора документами. Изменения вносятся на основании приказа директора.
- 2.6. В случае изменения состава группы выбывшие отмечаются «выбыл с 00.00.00». Вновь прибывшие заносятся в «Список группы» и в «Общие сведения» с указанием даты зачисления на основании приказа по школе.
- 2.7. Количество часов в месяц по каждому разделу подготовки должно соответствовать годовому плану спортивной подготовки (распределения часов по месяцам и по разделам). Допускается погрешность в случае наличия праздничных дней в месяце, попадающих по расписанию на тренировочные занятия и не объявленных приказом директора рабочими днями.
- 2.8. В период нахождения тренера в отпуске (ежегодном, дополнительном, без содержания и т.п.) заполняется один раздел – «план» спортивной подготовки для самостоятельной работы спортсменов. Копия плана выдаётся спортсменам.
- 2.9. По окончании спортивного года подсчитывается общий объем выполнения годового плана спортсменами и заносится в графу «Объем выполненной работы (час)» в учет посещаемости тренировочных занятий.
- 2.10. Проверка журналов на соответствие требованиям к ведению журналов, контроль выполнения тренером рабочей нагрузки, учет посещаемости согласно списку группы, осуществляется старшим инструктором-методистом не менее 1 раза в месяц. Срок сдачи тренерами журналов на проверку устанавливается 25 числа каждого месяца.
- 2.11. Журналы выдаются тренеру в начале спортивного года (после утверждения списков групп, тренировочной нагрузки), сдаются журналы старшему инструктору-методисту по окончании спортивного года.
- 2.12. Журналы могут иметь различный вид и размер, но основные разделы остаются неизменными. Журнал состоит из основных разделов:
- Титульный лист
 - Указания к ведению журнала
 - Расписание занятий
 - Общие сведения
 - Годовой план распределения часов по разделам подготовки и по месяцам
 - Учет посещения тренировочных занятий и план на месяц
 - Итоги работы за год
 - Участие в соревнованиях в году
 - Регистрация травм и заболеваний спортсменов
 - Отметка о проверке тренировочных занятий
 - Отметка об организации работы по охране труда и по обеспечению безопасности жизнедеятельности.

3. Указания к ведению журнала учёта работы тренера

- 3.1. При заполнении журнала тренер может использовать принятые в школе сокращённые обозначения. Перечень сокращений – в *Приложении № 1*.
- 3.2. Тренер заполняет разделы журнала, указанные в пунктах 1,2,3, не позднее 27 сентября.
- 3.3. **Титульный лист (обложка)**
Наименование школы сокращенное и вид спорта (может стоять штамп с наименованием школы), группа, спортивный год, Ф.И.О. тренера.
- 3.4. **Расписание тренировочных занятий**

Вносится утверждённое директором школы расписание тренировочных занятий группы на каждый месяц. Самовольные изменения в расписание не допускаются. Подробно о составлении расписания в разделе 6 настоящего Положения.

3.5. **Общие сведения**

- На странице вносятся сведения о каждом обучающемся в соответствии с оглавлением столбцов. *Списочный состав группы* заполняется в том же порядке номеров, что и в утвержденном списке группы, выданном тренеру. Фамилии, имена и отчества спортсменов пишутся без сокращения слов; пример написания дат рождения -12.11.2000;
- В графе «*прохождение медосмотра*» врачом делается запись два раза в год - ставится дата, подпись и печать врача или штамп медицинского кабинета, (допускается заверить печатью весь список с указанием количества допущенных; напротив фамилий, отстранённых от занятий, пишется «отстранён»).
- В течение года тренер вносит в столбец «*разряд*» тот спортивный разряд, который выполнил спортсмен (на основании приказа о присвоении).
- В графе «*сведения о родителях*» обязательно указывается адрес проживания ребенка и номер телефона одного из родителей.

3.6. **Годовой тренировочный план - Годовой план распределения часов по разделам подготовки и по месяцам**

Рассчитывается на основании выданного старшим инструктором-методистом плана и бланка расчета часов (графика определения рабочего времени на тренировочный процесс), затем заполняется в журнале. Образец графика определения рабочего времени (расчета часов) по месяцам спортивной подготовки – в *Приложении № 3*.

План тактической, теоретической и психологической подготовки по темам (ТТПП), распределенный по месяцам спортивного года, выдаётся тренеру. В журнале заполняется общий объём ТТПП по месяцам. План с распределением нагрузки на каждую тему по месяцам на отдельном листе вкладывается (прикрепляется) в журнал.

3.7. **Учет посещения (посещаемости) тренировочных занятий**

- Учёт посещения ведется на каждом тренировочном занятии (ТЗ).
- В графе «*список занимающихся*» допускается заполнение только фамилии спортсменов, в случае наличия однофамильцев – пишутся фамилия и имя; заполняется в том же порядке, что и в утверждённых списках групп.
- В графе «*Дни*» указывается число месяца, когда проводилось занятие. Даты пишутся в соответствии с расписанием.
- Присутствие спортсмена на занятии не отмечается никаким знаком, отсутствие – (н), отсутствие по болезни – (б), участие в соревнованиях – (с), участие в тренировочных сборах – (тс). Пропуски занятий в связи с болезнью спортсмена подтверждаются медицинской справкой; возобновление ТЗ после болезни возможно при наличии медицинской справки, разрешающей посещать ТЗ.
- В конце каждого месяца тренер подсчитывает количество часов в месяц, отработанных спортсменом, имевшим пропуски занятий, и напротив фамилии спортсмена в крайнем столбце справа проставляет количество часов. В конце года часы за все месяцы суммируются, и определяется % выполнения Программы.
- Перед каждым тренировочным занятием, перед соревнованиями и другими массовыми физкультурными и спортивными мероприятиями проводится краткий инструктаж по ТБ (2-5 минут), проставляется в минутах в нижней строке учёта посещаемости.

3.8. **Раздел - план работы на месяц (план тренировочных занятий, распределение по времени) – рабочий план**

- План на текущий месяц заполняется заранее, не позднее, чем за неделю до его начала.
- План по разделам спортивной подготовки составляется тренером на основании рассчитанного плана работы по месяцам на год, направленности и содержания работы в микроциклах.
- Тренировочные средства распределяется по дням недели, заполняются в порядке их проведения по частям ТЗ (вводная, основная, заключительная).

При заполнении плана сначала рекомендуется выделить выходные и праздничные дни. Затем вписывать в дни проведения ТЗ объёмы (**в минутах**) тренировочных средств,

предварительно распределенные по дням недели. Общее время продолжительности занятия указывается в **академических часах**. Если в один день проводятся два занятия, то указывается продолжительность каждого занятия (например, 2+3).

- В строке организационно-методическая работа (ОМР – другая работа тренера в соответствии с Должностной инструкцией) проставляется запланированное время в **астрономических часах** – в соответствии с утверждённым в расписании графиком выполнения ОМР.

Содержание ОМР заполняется на основании плана мероприятий этой работы, *Приложение № 2*.

- Проведенная запланированная работа в день подтверждается подписью тренера в нижней строке плана.
- При отмене тренировочных занятий в связи с отсутствием тренера (по причине болезни, с разрешения администрации, либо по неуважительным причинам) роспись тренера о фактическом проведении занятия не ставится, часы за эти дни не засчитываются. Заместитель директора делает на странице запись о причине и сроках отсутствия тренера.
- В случае командирования для участия в соревнованиях или ТС в журнале делается запись о названии мероприятия, ставятся дата и место проведения, дата и номер приказа по школе.

Отмечается фактическая посещаемость занятий по списку группы и участников соревнований (С), сборов (ТС). Количество отработанных часов в эти дни ставится согласно расписанию.

К журналу прикладывается скорректированный план занятий для спортсменов, не выезжающих на данное мероприятие. Копия этого плана выдаётся тренеру, который будет замещать отсутствующего тренера (согласно приказу по учреждению).

3.9. ***Итоги работы за тренировочный год***

По окончании года напротив фамилий спортсменов в правом крайнем столбце указывается: «переведен», или «отчислен», или «передан» - указать кому, «оставлен».

3.10. ***Участие в соревнованиях в тренировочном году***

Раздел заполняется по графам в течение года.

3.11. ***Указываются фамилии спортсменов, дата соревнования, наименование соревнования, показанный результат и занятое место, выполненный спортивный разряд.***

3.12. ***Запись о травмах и заболеваниях спортсменов***

- Раздел заполняется по графам в течение года в случаях заболеваний и травм спортсменов. Указывается фамилия, имя спортсмена, год рождения, дата получения травмы (заболевания), характер травмы (заболевания) и дата возобновления тренировочных занятий.
- По факту заболеваний или травм спортсмены проходят дополнительный медицинский осмотр; к продолжению занятий могут приступить, получив разрешающую справку медицинского учреждения.
- По факту травматизма проводится дополнительный инструктаж, который фиксируется в соответствующем разделе журнала.
- Факт серьезных травм, полученных во время процесса спортивной подготовки, влекущих за собой увечье, либо причинение серьезного ущерба здоровью, рассматривается на комиссии по расследованию несчастных случаев.
- Тренер обязан по факту несчастного случая действовать по Инструкции по охране труда: незамедлительно вызвать скорую помощь, оказать пострадавшему первую доврачебную помощь, немедленно сообщить родителям, директору или старшему инструктору-методисту, о факте случившегося; сопроводить спортсмена в медицинское учреждение.

3.13. ***Инструктаж по технике безопасности, по пожарной безопасности***

- Фиксируются плановые инструктажи по ТБ: инструктаж по охране труда по инструкции (ИОТ для занимающихся – ТБ при занятиях лёгкой атлетикой и лыжными гонками) и инструктаж по ПБ (ИПБ для занимающихся).
- Инструктаж проводится 3 раза в год:
первый инструктаж проводится на первом занятии в спортивном году;
второй – в связи со сменой места ТЗ, переходом на занятия в помещение (манеж, спортивные залы), обычно – в начале ноября месяца;
третий – в связи со сменой места ТЗ, переходом на занятия на открытый воздух и т.п.

- Фиксируется так же целевой инструктаж - перед выездом на ТС, проводимые на базе оздоровительных лагерей и т.п. в каникулярные периоды. Указывается дата проведения инструктажа и краткое наименование инструкции (ИОТ №_, ИПБ №_).
- Подтверждение прохождения инструктажа обозначается личными росписями спортсменов, достигших 14-летнего возраста. За спортсменов младше 14 лет тренер ставит свою роспись, подтверждая этим, что ребенок проинструктирован.

Рекомендуется проводить инструктаж в присутствии комиссии (не менее трех человек, из числа тренеров, административных работников школы) и подтвердить его проведение подписями всех членов комиссии под записью – «Инструктаж проведен 00.00.201__ (дата), ознакомлены ___ чел.», либо составить акт проведения инструктажа комиссией.

- Перед каждым тренировочным занятием, перед соревнованиями и другими массовыми физкультурными и спортивными мероприятиями проводится краткий инструктаж по ТБ (2-5 минут), проставляется в минутах в нижней свободной строке учёта посещаемости. Время его проведения не включается в программу занятия (проводится вне сетки часов) и в графе «Итого» не суммируется.
- выполнение Программы спортивной подготовки.

Пример расчета % выполнения программы тренером в целом:

- количество часов в неделю – 6 (например);
 - 52 недели x 6 часов = 312 часов за год – 100 %;
 - фактически отработано 300 часов
(за вычетом официальных праздничных дней в конкретном году)
 - спортивный год – X %;
- «Программа выполнена на $X = 300 \times 100 : 312 = 96 \%$

- Подсчитывается общий объем выполнения годового плана спортсменами и заносится в графу «Объем выполненной работы (час)» в разделе «Тестирование». Подсчёт производится путём сложения фактически отработанных спортсменом часов в каждый месяц спортивного года (включая самостоятельную работу).

Пример: количество часов работы с группой в год – 312,
Спортсмен занимался 300 часов, % составит $300 \times 100 : 312 = 96\%$
Записывается напротив фамилии спортсмена: 300 час. - 96%

3.14. **Отметка о проверке тренировочных занятий**

В раздел журнала вносятся записи в течение года о проверке занятий тренера должностным лицом (положительные моменты и выявленные недостатки). Старшим инструктором-методистом фиксируются замечания по заполнению и ведению журнал.

4. Основные аналитические документы и документы контроля

С целью систематического учета, анализа, обобщения результатов работы, оценки эффективности подготовки спортсменов и внесения корректив в их дальнейшую подготовку (при работе на всех этапах спортивной подготовки) тренеры ведут ниже перечисленные документы, в том числе с использованием электронных форм:

- протоколы тестирования; переводных и приёмных нормативов;
- таблицы, протоколы участия в соревнованиях;
- таблицы выполнения спортивных разрядов, званий;
- таблицы учёта выполненной тренировочной нагрузки спортсменами;
- отчёт о работе;
- личные дела спортсменов (документы приёма; личная карта спортсмена).

Система ведения и заполнения основных аналитических документов и документов контроля

4.1. *Протоколы тестирования, в том числе сдачи переводных и приёмных нормативов по ОФП и СФП*

- Протоколы сдачи нормативов по ОФП и СФП для перевода по годам подготовки и результаты приёмных нормативов заполняются при проведении соответствующих испытаний.
- При проведении этапного и иного тестирования тренер ведет для себя стандартный протокол, либо сравнительные таблицы любой информативной формы. Обязательными графами являются: дата проведения, период тренировки, фамилии спортсменов, содержание тестов и результаты тестирования.
- При организации этапного и иного тестирования необходимо уточнение «универсальных» модельных показателей подготовленности спортсменов (исходных ориентиров); учитывается логическая информативность тестов по отношению к динамике необходимых сторон спортивной подготовленности занимающихся; полученные в ходе тестирования результаты должны быть сопряжены с направлениями тренировочной работы; использование расширенных наборов тестовых испытаний на практике может быть затруднительно.
- На этапе начальной подготовки не целесообразно более детализированное планирование контрольных нормативов, чем выполнение занимающихся в результате освоения программы к 12 годам норматива III юношеского спортивного разряда в нескольких соревновательных дисциплинах.
- На тренировочном этапе до 2-х лет подготовки использование иных контрольных упражнений, помимо собственно соревновательных, не оправдано. Необходимая тренеру информация для управления тренировочным процессом может быть получена из результатов выступления спортсменов на соревнованиях по различным видам - после сопоставления их с должными значениями результативности в основном (избранном) виде, указанным в Программы спортивной подготовки.
- Соревновательные показатели, достижения являются неотъемлемой частью информативного тестирования на всех этапах подготовки.

Подробнее о методике тестирования и выборе тестов – в Программе спортивной подготовки.

4.2. *Таблицы, протоколы участия в соревнованиях*

- Тренер либо систематизирует стандартные протоколы соревнований, в которых стартовали его спортсмены, либо на их основании заполняет сравнительные таблицы результатов.
- Таблицы могут быть произвольной формы, но содержат графы: фамилии спортсменов; дата, место проведения соревнования; время старта по программе; показанные технические результаты (предварительные, финальные); занятое место; выполненный спортивный разряд; примечание (сравнение с планируемым результатом, самочувствие, настрой и т.п.).
- Результаты участия в соревнованиях вносятся в соответствующий раздел журнала учёта работы.

4.3. *Таблицы выполнения спортивных разрядов, званий*

Ведутся тренером в произвольной форме с целью дальнейшего определения периодов выполнения разрядов, анализа работы и т.п. рекомендуется таблица с графами: фамилии спортсменов, графы с указанием календарного года в количестве на весь период спортивной подготовки, в которые будут вписываться выполненными спортсменом разряды и результаты:

	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	и т.д.
Иванов	3 юн	2 юн	1 юн	3	2	2	1	1	
	<i>результат</i>								
	<i>т</i>								

4.4. *Таблицы учёта выполненной тренировочной нагрузки спортсменами*

- Объёмы тренировочной нагрузки тренер учитывает в течение года по определенным им периодам; а также - в течение многолетнего тренировочного процесса.

- Учёт и анализ производится определенным самим тренером способом, позволяющим вести учёт выполненной нагрузки и вносить своевременно коррективы в планирование спортивной подготовки, правильно спланировать очередной тренировочный цикл.

4.5. *Таблицы анализа медицинского обследования спортсменов*

Ведутся тренером в течение года весь период работы со спортсменом с целью контроля состояния здоровья спортсменов, оценки его развития, функционального состояния и т.п. Заполняются в произвольной, определенной тренером, форме.

4.6. *Отчёт о работе*

Подготовка любого отчёта не составит труда для тренера, если он систематически ведёт учёт своей деятельности в соответствии с разделом 7 настоящего Положения, анализирует полученные в результате учёта факты.

- Отчёт о работе подразумевает характеристику работы, проделанной за какой-либо период в определённых целях.
- Отчёты тренера по любому направлению деятельности, по любому разделу работы могут быть затребованы директором либо старшим инструктором-методистом в течение года, например, по окончании спортивного сезона, по окончании спортивного соревнования, по плану работы тренерского совета, при использовании финансовых субсидий и в других случаях. Отчёт составляется по предложенной администрацией школы форме.

4.7. *Личные дела спортсменов – ведутся на всех этапах подготовки*

- документы приёма в соответствии с Положением о приеме, переводе, отчислении лиц, проходящих спортивную подготовку МБУ Няндомская СШ; личная карта спортсмена. Изначально сдаются заместителю директора, а после зачисления, поступающего их продолжает вести тренер.
- Личные карты спортсмена заполняется тренером. В ней тренер отражает подробную информацию о спортсмене, спортивные достижения, переводы из группы в группу, зачисление в ЦСП, в сборные команды и т.п, поощрения и другое.

4.8. *Учёт инструктажа спортсменов по технике безопасности, по пожарной безопасности - ведется на всех этапах подготовки*

Заполняется в журнале учёта работы тренера в соответствующем разделе и на основании Инструкций по охране труда, по пожарной безопасности (*раздел 3.13 настоящего Положения*). Либо тренер может вести стандартный журнал учёта инструктажа, который будет храниться в методическом кабинете школы.

5. Заключительные положения

- 5.1.** Документация тренера, перечисленная в настоящем Положении, по любому направлению деятельности, по любому разделу работы могут быть затребована директором либо старшим инструктором-методистом в течение года, в начале и по окончании спортивного года. Тренер предоставляет затребованную документацию по утвержденным формам и в установленные сроки.
- 5.2.** О нарушениях, связанных с исполнением настоящего Положения, заинтересованные лица вправе сообщить директору спортивной школы на личном приёме.
- 5.3.** Спорные вопросы по исполнению настоящего Положения регулируются в законодательном порядке.
- 5.4.** Срок действия Положения неограничен. Изменения и дополнения вносятся в случае изменений требований к ведению документации тренера, введенных вышестоящими организациями, нормативными документами, и рассматриваются на заседании тренерского совета.

**Допустимые сокращения при заполнении журнала
и документов планирования тренировочной работы**

РБ	Разминочный бег
ОРУ	Комплекс общеразвивающих упражнений
СБУ	Комплекс специальных беговых упражнений
ОФП	Комплекс общефизической подготовки
СФП	Комплекс специальной физической подготовки
Отрезки	Бег на отрезках (ускорения)
Теория	Теоретическая подготовка
ТТПП	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка
ТП	Техническая подготовка
СПУ	Комплекс специальных прыжковых упражнений
СИУ	Комплекс специальных имитационных упражнений
Прыжки с короткого	Прыжки с короткого разбега
Прыжки с полного	Прыжки с полного разбега
Имитация	Имитация технических движений
Восстановительные	Восстановительные мероприятия
Соревнования	Участие в соревнованиях
ТБ	Техника безопасности
РС	Развитие общей выносливости (кроссовая подготовка)
Спорт.игры	Спортивные игры (подвижные игры)
ИСП	Инструкторская и судейская практика
Медобследование	Медицинское обследование
ТС	Тренировочный сбор
ТЗ	Тренировочное занятие
ОМР	Организационно-методическая работа
ГНП	Группы начальной подготовки
ТГ(ТСС)	Тренировочные группы
ССМ	совершенствования спортивного мастерства (группы, этап)
ИППС	Индивидуальный план подготовки спортсмена
ЧР	Чемпионат России
ПР	Первенство России
ЧиПР	Чемпионат и первенства России

Методическая работа тренера
(организационно-методическая работа, либо – другая работа)
сокращённое обозначение - ОМР
(определяется в астрономических часах)

Методическая работа занимает оставшуюся часть времени от тренировочного процесса (другая работа в соответствии с должностной инструкцией тренера). Для каждого тренера определяется индивидуально, в зависимости от тренировочной нагрузки, установленной при тарифицировании.

Количественные значения и содержание обозначаются в расписании ТЗ и ОМР; количественные значения (в часах, минутах) отмечаются в журнале учёта работы тренера – раздел «План на месяц». План ОМР на год – прилагается к журналу.

В расписании работы тренера содержание ОМР записывается обобщённо по направлениям работы (*образец заполнения прилагается*):

- самообразование (включает так же подготовку методических докладов, повышение квалификации; участие в конкурсах профессионального мастерства и т.д.);
- работа с документацией в т.ч. планирование, анализ работы;
- организационная работа (включает консультирование родителей и спортсменов, контроль, спортивный отбор, перевод спортсменов, участие в заседании тренерского совета, подготовка вопросов организация участия в соревнованиях, обслуживание инвентаря, и другое).

Подготовка к занятиям (в течение дня - перед каждым ТЗ); воспитательные мероприятия неразрывно связаны с процессом спортивной подготовки.

Содержание методической работы направлено на:

- совершенствование умений тренера,
- приобретение и повышения уровня знаний, необходимых для эффективной организации и проведения процесса спортивной подготовки;
- на качественную подготовку к проведению тренировочных занятий и других форм осуществления и сопровождения процесса спортивной подготовки (тренировочные сборы, медико-восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, отбор и спортивная ориентация; воспитательные мероприятия, в том числе патриотического характера и антидопинговые мероприятия).

В данном Приложении представлены **Примерные планы** организационно-методической работы на спортивный год, в том числе мероприятия воспитательного характера и антидопинговые мероприятия по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства.

**ПЛАН организационно-методической работы,
в том числе мероприятия воспитательного характера
на 20__ -20__ спортивный год**

этап начальной подготовки

группа - _____

№ п/п	Наименование мероприятий	планируемая дата, месяц	Дата факт проведения
1	Анализ итогов предшествующего года	Август-сент	
2	Составление календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	Сентябрь	
3	Составление расписаний занятий	Сентябрь Май	
4	Составление тренировочных планов: на одну тренировку, месяц, микроциклы и другие; разработка тренировочных заданий	Август Сентябрь В течение года	
5	Оформление и ведение рабочей документации: составление плана ОМР, в том числе антидопинговых мероприятий; ведение журнала учёта работы и т.д.	Август – сентябрь В течение года	
6	Контроль отсутствия медицинских противопоказаний для занятий у поступающих в ГНП; у занимающихся на ЭНП	Сентяб-октяб Март-апрель	
7	Собеседования с поступающими для оценки их мотивации и психологического настроя	Сентябрь Октябрь	
8	Консультирование занимающихся и их родителей относительно порядка зачисления и тренировочного процесса на ЭНП	Сентябрь Октябрь В теч. года	
9	Организация индивидуального отбора для зачисления поступающих (тестирование)	Октябрь	
10	Оценка эффективности подготовки занимающихся и внесение корректив в их дальнейшую подготовку (при необходимости)	Январь Май	
11	Организация контрольно-переводных мероприятий	Апрель	
12	Подготовки к тренировочным занятиям, обеспечение мер безопасности	В течение года	
13	Обслуживание инвентаря	Ежемесячно	
14	Самообразование - Изучение нормативных документов и специальной литературы по различным направлениям спортивной подготовке (методика, психология, физиология и т.д.)	Не менее одного раза в неделю	
15	Совершенствование владением информационными технологиями, работы с персональным компьютером	В течение года систематически	
16	Участие в просмотре и обсуждении открытых тренировочных занятий, проведение открытых ТЗ	По плану трен. совета	
17	Разработка методических докладов, рекомендаций по совершенствованию спортивной деятельности	По плану школы	
18	Участие в заседаниях тренерского совета в т.ч. подготовка выступлений на тренерском совете (вопросы спортивной подготовки на этапе НП и т.п.)	По вторникам	
19	Повышение квалификации (курсы)	по плану ПК	

21	Проведение воспитательных мероприятий, в том числе патриотического характера и антидопинговых мероприятий на этапе НП:	<i>Не менее одного в месяц</i>	<i>Дата факт проведения</i>
	Организационные собрания в группах: Характеристика и задачи очередного этапа подготовки, режим занятий, ТБ при занятиях, и т.д.	Сентябрь Апрель	
	Встречи занимающихся с лучшими выпускниками и спортсменами школы (Мастерами спорта, победителями всероссийских и международных стартов, членами сборных команд РФ).	Сентябрь Ноябрь Март Май	
	Участие занимающихся групп в мастер-классах		
	Информация о спортивной школе. Этапы спортивной подготовки. Руководство, тренерский коллектив, сайт школы	Октябрь	
	Беседа «Я – справлюсь»: о необходимости успешного сочетания занятий спортом и учёбы в общеобразовательной школе; о последующем обучении в ВУЗах, СПО и т.п.	Октябрь	
	Беседы: о нормах поведения в общественных местах, на спортивных сооружениях, этический кодекс спортсмена. Контроль и коррекция поведения занимающихся в процессе спортивной подготовки.	Октябрь Декабрь В течение года	
	Проведение бесед о личной гигиене, режиме дня, здоровом образе жизни, моральных качествах человека (о разрушающей силе вредных привычек, сегодняшние поступки – фундамент будущего) и т.п.	Ноябрь Март	
	Знакомство со спортивной атрибутикой и символикой.	Январь	
	Беседа на тему «Чистый спорт», что такое «допинг» и нарушение антидопинговых правил. Основные понятия.	Январь Июнь	
	Разучивание текста гимна России. Информация – герб, флаг страны, города, области.	Февраль	
	Участие в традиционных массовых мероприятиях города, районов, области (в честь Дня Победы, Дня России, Дня города, Дня физкультурника и других)	В течение года: 05,06,08,09	
	Информация о спортивной форме, инвентаре и оборудовании; беседа об эстетике спортивной формы.	Май	
	Спортивная хроника (о проведении значимых спортивных мероприятиях в городе, в стране и т.п.)	В течение года	
	Просмотр соревнований, проводимых в городе. Организация моральной поддержки спортсменов своей группы, команды школы и т.д.	В течение года	
	Подведение итогов участия во внутришкольных стартах. Поздравление всех участников, впервые принявших участие в соревнованиях.	В течение года	

**ПЛАН методической (организационно-методической) работы,
в том числе мероприятия воспитательного характера**

Тренировочный этап

группа - _____

на 20__ -20__ спортивный год

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование мероприятий</i>	<i>планируемая дата, месяц</i>	<i>Дата факт проведения</i>
1	Анализ итогов предшествующего года	Август	
2	Составление календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	Сентябрь	
3	Составление расписаний занятий	Сентябрь Май	
4	Составление тренировочных планов: на макроцикл, микроциклы, месяц, одну тренировку, и др.; разработка тренировочных заданий	Август Сентябрь В течение года	
5	Оформление и ведение рабочей документации: составление плана ОМР, в том числе антидопинговых мероприятий; ведение журнала учёта работы и т.д.	Август – сентябрь В течение года	
6	Контроль отсутствия медицинских противопоказаний для занятий спортсменов на тренировочном этапе	Сентябрь Март-апрель	
7	Собеседования со спортсменами для повышения их спортивной мотивации, стремления к победе.	В течение года	
8	Консультирование спортсменов и их родителей относительно режима тренировок и процесса спортивной подготовки на тренировочном этапе	Сентябрь Октябрь В теч. года	
9	Организация индивидуального отбора для зачисления поступающих (тестирование)	Сентябрь - Октябрь	
10	Оценка эффективности подготовки спортсменов	12,01,05,06,07	
11	Организация участия спортсменов в соревнованиях	по Календарю	
12	Организация контрольно-переводных мероприятий	Апрель	
13	Подготовки к тренировочным занятиям, обеспечение мер безопасности	В течение года	
14	Обслуживание инвентаря	Ежемесячно	
15	Самообразование - Изучение нормативных документов и специальной литературы по различным направлениям спортивной подготовке (методика, психология, физиология, антидопинг и т.д.)	Не менее одного раза в неделю	
16	Совершенствование владением информационными технологиями, работы с персональным компьютером	В течение года систематически	
17	Участие в просмотре и обсуждении открытых тренировочных занятий, проведение открытых ТЗ	По плану трэнсовета	
18	Разработка методических докладов, рекомендаций по совершенствованию спортивной деятельности	По плану школы	
19	Участие в заседаниях тренерского совета в т.ч. подготовка выступлений на трен. совете (вопросы спортивной подготовки на ТЭ, отчёты и т.п.)	По вторникам	
20	Участие в решении вопросов комплектования спортивных сборных команд, отбора в сборные команды	В течении года	
21	Повышение квалификации (курсы)	по плану ПК	

23	Проведение воспитательных мероприятий, в том числе патриотического характера и антидопинговых мероприятий на ТЭ:	<i>Не менее одного в месяц</i>	<i>Дата факт проведения</i>
	Организационные собрания в группах: Характеристика и задачи очередного этапа подготовки, режим занятий, ТБ при занятиях лёгкой атлетикой, и т.д.	Сентябрь Апрель	
	Встречи с лучшими выпускниками и спортсменами школы	Окт.-Ноябрь	
	Участие спортсменов групп в мастер-классах	Март Май	
	Информация о спортивной школе, о Программе спортивной подготовки, календарном плане, сайте школы и т.п.	Октябрь	
	Беседы: о нормах поведения на спортивных сооружениях. Этический кодекс спортсмена. Контроль и коррекция поведения спортсменов в процессе спортивной подготовки.	Октябрь В течение года	
	Беседа на тему «Чистый спорт»: что такое «допинг», антидопинговые правила и процедуры допинг-контроля. Запрещенные субстанции и методы. Паспорт спортсмена. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. Проверка знаний антидопинговых правил.	Октябрь Январь Март Май Июль	
	Антидопинг - Обязательство спортсмена СШ № 2. Ознакомление спортсменов с антидопинговыми мероприятиями.	Ноябрь	
	Проведение бесед о личной гигиене, режиме тренировок и отдыха, моральных качествах человека (сегодняшние поступки – фундамент будущего), о разрушающей силе вредных привычек и т.п.	Ноябрь Март	
	Беседа: «Я - Справлюсь!» - о необходимости успешного сочетания занятий спортом и учёбы в ОУ; информация о ВУЗах, ССУЗах города спортивной направленности. Консультативная помощь спортсменам в выборе профессии.	Декабрь В течение года	
	Дальнейшее знакомство со спортивной символикой.	Январь	
	Государственные символы России. Символика города, области. Прослушивание Гимна страны, исполнение.	Февраль	
	Подведение итогов участия в соревнованиях в группах. Торжественные поздравления спортсменов, показавших достойные результаты.	Февраль Июль	
	Проведения церемоний присвоения спортивных разрядов и званий	Март Апр Август	
	Участие в традиционных массовых мероприятиях (в честь Дня Победы, Дня России, Дня города, Дня физкультурника и других; День народного единства – значение праздника)	В течение года	
	Информация о спортивной форме, инвентаре и оборудовании; беседа об эстетике спортивной формы.	Май	
	Спортивная хроника (о проведении значимых спортивных мероприятиях в городе, в стране и т.п.)	В течение года	
	Просмотр легкоатлетических соревнований. Организация моральной поддержки спортсменов своей группы, школы	В течение года	
	Выполнение со спортсменами анализа соревновательной деятельности путем изучения видеоматериалов, аналитических таблиц, просмотр протоколов соревнований и т.п; анализа других аспектов спортивной подготовки.	В течение года	

Расписание тренировочных занятий и методической работы (ОМР) на 20__ 20__ год

Образец

Тренер _____

<i>Группы Место ТЗ</i>	<i>ч/н</i>	<i>чел</i>	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
ТГ-4	16	12	9,30-11,45	9,30-11,45	9,30-11,45	9,30-11,45	9,30-11,45	9,30-10,15	
ТГ-1	9	14	14,30-16	14,30-16	14,30-16	14,30-16	-	14,30-15,15	
ТГ-4	16	12	16,15-18,30	16,15-18,30	16,15-18,30	16,15-18,30	16,15-18,30	15,30-16,15	
Тренажерный									
Фитнес зал			*				*		
Бассейн									
Сауна				*					
Манеж									
Рабочее время	40								
ТЗ астрономич.	30,45		6	6	6	6	4,30	2,15	
ОМР астр. всего	9,15		1	1,15	1	1	1,30	3,30	
ОМР по дням, Содержание ОМР:				13,00-14,15			14,00-15,30	10,15-12,00 16,15-18,00	
<i>Подготовка к ТЗ</i>			в течение дня	в течение дня	в течение дня	в течение дня	в течение дня	в течение дня	
<i>Воспитательная</i>			в течение дня	в течение дня	в течение дня	в течение дня	в течение дня	в течение дня	
<i>Оргработа</i>				13-14,15				10,15-12	
<i>Документация</i>							14-14,30	16,15-18	
<i>Самообразование</i>							14,30-15,30		
<i>Обед</i>			12,00-14,00	12,00-13,00	12,00-14,00	12,00-14,00	12,00-14,00	12,00-14,00	

Тренер _____

Старший инструктор-методист _____

График определения рабочего времени на тренировочный процесс
на 20____-20____ спортивный год

Тренер - _____

Группа – _____ Объем работы в неделю (часов в неделю) - _____ Объем работы в год (план) _____ час x 52 недели = _____ час

Расписание: *понедельник* ____ час, *вторник* ____ час, *среда* ____ час, *четверг* ____ час, *пятница* ____ час, *суббота* ____ час.

Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август		
	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов						
Понедельник																																				
Вторник																																				
Среда																																				
Четверг																																				
Пятница																																				
Суббота																																				
Воскресенье																																				
Итого в м-ц																																				
Самостоятельная работа																																				
Итого в год																																				

График определения рабочего времени на тренировочный процесс

Образец

(в часах по месяцам согласно расписанию) на 20____-20____ спортивный год

Тренер - _____

Группа – ГНП-1 Объем работы в неделю (часов в неделю) - **6 час** Объем работы в год (план) 6 час x 52 недели = **312 часов**

Расписание: **понедельник – 2 часа, среда – 2 часа, пятница – 2 часа**

Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня

ГНП-1	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август		
	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов	Часов в неделю	Кол-во занятий	Всего часов			
Понедельник	2	4	8	2			2	4	8	2			2			2			2			2			2			2			2					
Вторник																																				
Среда	2	4	8	2			2	5	10	2			2			2			2			2			2			2			2					
Четверг																																				
Пятница	2	5	10	2			2	4-1	6	2			2			2			2			2			2			2			2					
Суббота																																				
Воскресенье																																				
Итого в м-ц	6	13	26				6	12	24																											
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	12	24	-	-	-			
Итого в год																											276+24									

График определения рабочего времени на тренировочный процесс и ОМР

Порядок подсчёта

на примере ГНП-1 6 ч/н x 52 недели = 312 часов в год - план

Расписание работы с ГНП-1: ПН СР ПТ по 2 часа в день

Таблица, по которой тренер может рассчитать фактическое количество часов, которое необходимо отработать в каждом месяце и всего за год. *Допускается расчёт без таблицы – по календарю, но это не рекомендуется.*

Для составления графика работы с группой необходимо иметь перед собой календарь текущего года.

- 1) **в каждом месяце в графу «Часов в неделю»** проставляется количество часов по расписанию;
- 2) **в каждом месяце в графу «Количество занятий»** проставить число занятий по расписанию; например, в ГНП-1 тренировки проводятся ПН СР ПТ по 2 часа, значит, считаем количество понедельников, сред и пятниц.
 Получилось *в сентябре:* понедельников – 4, сред – 4, пятниц – 5, Итогов в месяц – 13 занятий
 Получилось *в ноябре:* понедельников – 4, сред – 5, пятниц – 4-1=3, Итогов в месяц – 12 занятий
 (вычитается тренировка, которая совпала с праздничным днём 4 ноября – пятница)
Праздничные дни: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня
- 3) **в каждом месяце в графу «всего часов»** проставить получившееся количество часов: нужно умножить количество часов в понедельник (в среду, в пятницу) на количество понедельников (сред, пятниц)
 В нашем примере получилось:
 понедельники – 4 занятия x 2 часа = 8 часов, среды – 4 занятия x 2 часа = 8 часов, пятницы – 5x2= 10 часов
 складываем полученные часы 8+8+10= 26 часов в сентябре
- 4) **«Итого в месяц»** - арифметически подсчитывается число занятий и часов
- 5) Самостоятельная работа - указывается в период отпуска.
- 6) Таким образом, тренер определит число тренировок в месяц, в год; количество часов рабочего времени с группой в месяц и в год. В годовом плане распределения часов в графе всего в месяц проставляется определенное фактическое количество часов в месяц, должно получиться менее 312 часов (в связи с наличием праздничных дней).
Например, 276 часов в год + 24 часа самостоятельных тренировок (период отпуска) = 300 ч
- 7) Таблицу рекомендуется делать в программе Excel (это значительно облегчает расчет).
- 8) **ОМР** подсчитывается в астрономических часах и составляет оставшееся от рабочего времени тренера в неделю, месяц от тренировочного процесса.

Таблица расчёта **Образец**
 выполнения спортсменами группы – ГНП-2 Часов в год - 312
 Программы спортивной подготовки по виду спорта _____ за 20__-20__ год

№ пп	Фамилия, имя спортсмена	Месяцы/количество часов посещения в месяц спортсменом (за вычетом пропусков занятий и праздничных дней, попадающих на тренировки)												Всего часов в год	% выполнения Программы
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
1	Иванов Денис	26	26	24	24	14	24	24	26	24	26	26	26	290	93%
2 и т.д.															

- Тренер может произвести расчёт без составления Таблицы – по записям, сделанным в разделе журнала «Учёт посещаемости». Рекомендуется для удобства подсчёта или при отсутствии соответствующих граф в журнале заполнить Таблицу и приложить её к журналу учёта работы.
- В конце каждого месяца тренер подсчитывает количество часов в месяц, отработанных каждым спортсменом и напротив фамилии спортсмена в крайнем столбце, справа проставляет количество часов (*Количество тренировок в месяц x количество часов в день*). В конце года часы за все месяцы суммируются, и определяется % выполнения Программы каждым спортсменом, что фиксируется в разделе «Тестирование».
- Подсчёт производится путём сложения фактически отработанных спортсменом часов в каждый месяц спортивного года (включая самостоятельную работу – в период отпуска тренера).
Пример: количество часов работы с группой в год – 312,
 Спортсмен занимался 300 часов, % составит $300 \times 100 : 312 = 96\%$
 Записывается напротив фамилии спортсмена: 300 час. - 96%
- Объёмы тренировочной нагрузки тренер учитывает в течение года по определенным им периодам; а так же - в течение многолетнего тренировочного процесса. Учёт и анализ производится определенным самим тренером способом, позволяющим вести учёт выполненной нагрузки и вносить своевременно коррективы в планирование спортивной подготовки, правильно спланировать очередной тренировочный цикл.

Документы тренера по анализу и учёту работы

<i>ГНП</i>	<i>ТЭ - 1,2</i>	<i>ТЭ – 3,4,5</i>	<i>заполняется в журнале</i>
ЖУРНАЛ учёта работы	ЖУРНАЛ учёта работы	ЖУРНАЛ учёта работы	
Общий анализ предшествующего года	Общий анализ предшествующего года	Анализ предшествующего года, сезона, микроцикла (характеристика, итоги, выводы)	Протоколы тестирования; переводных и приёмных нормативов
таблицы, протоколы участия во внутри школьных соревнованиях	таблицы, протоколы участия соревнованиях	таблицы, протоколы участия соревнованиях	Участие в соревнованиях: Вписываются соревнования и достижения спортсменов (результат, место, разряд)
отчёт о работе	отчёт о работе	отчёт о работе	Итоги работы за год
личные дела спортсменов (документы приёма; личная карта спортсмена);	личные дела спортсменов (документы приёма; личная карта спортсмена);	личные дела спортсменов (документы приёма; личная карта спортсмена);	учёт инструктажа спортсменов по технике безопасности, по пожарной безопасности