



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 009732904EFB7AB958BABC6865EBD3BF47
Владелец: Афанасьева Наталья Александровна
Действителен с 30.01.2024 до 24.04.2025

УТВЕРЖДЕНО
Приказом Директора ГБУ ДО РСШОР по ЗВС «Барс»
от 31.08.2023г. № 69

ПОЛОЖЕНИЕ

по оформлению, структуре и порядку утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Положение по оформлению, структуре и порядку утверждения программ спортивной подготовки (Далее – Положение) ГБУ ДО РСШОР по ЗВС «Барс» (Далее - Учреждение) разработано в соответствии Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

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 учебно-тренировочной документации.

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

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

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) учебно-тренировочных занятий с учетом сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное (текущее) планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-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 учебно-тренировочных занятий (далее - расписание), представляющее собой еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся согласованный с Педагогическим советом и утвержденный приказом директора Учреждения;
- план проведения учебно-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 Учреждения 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, занимающихся..

2.9. Тренировочный план на год разрабатывается с учетом принципов:

- преемственности 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 занимающихся, 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 занимающегося, 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 занимающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства занимающегося 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 занимающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности и обеспечивать эффективное выступление занимающегося 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 Учреждения, 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 занимающихся 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 занимающихся 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 к основным или ключевым для них спортивным соревнованиям занимающихся на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки может привлекать занимающихся 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 занимающегося (приложение 4), который

позволяет ему в удобное для него время по согласованию с иными тренерами организовать индивидуальную подготовку к главным и 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 директором 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 занимающихся 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 занимающихся 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 объектах 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 участия его в иных незапланированных мероприятиях). При этом инструктор-методист по физкультурно-спортивным организациям и непосредственный тренер 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 физкультурно-спортивным организациям.

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 и утверждается приказом директора Учреждения.

4.18. Исправления в расписание 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.

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

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
--	----	----	----	----	----

СанПиН 2.4.4.1251-03

нормативно-
правовой акт

СанПиН
2.4.1.3049-13

СанПиН 2.4.2.2821-10

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 _____

Форма
составление квартального планирования

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

Утверждаю
Директор

«___» _____ 20__ г.

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	Наименование соревнований	Срок и место проведения	Планируемый результат	Выполнение	Виды соревнований		
			(наименование спортивной дисциплины, метры, время, место)	(наименование спортивной дисциплины, метры, время, место)	Контрольные	Отборочные	Основные

Месяцы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	того:
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	-------

теоретическая подготовка Л.
БП.

Планируемые и фактические объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
Тактическая, Л.
БП.
психологическая Л.
БП.

ОФП Л.

ЫП.

СФП

Л.

ЫП.

Участие в
соревнованиях, Л.
тренерская и
судейская
практика ЫП.

Техническая Л.
под-ка

ЫП.

Место проведения

Тренировочные
мер-я (сборы)

Сроки проведения

Общее количество
дней

Заключение о выполнении плана

Тренер _____ Дата _____
(подпись) (ФИО)

Старший тренер _____ Дата _____
(подпись) (ФИО)

Заместитель директора _____ Дата _____
(подпись) (ФИО)

_____ Ф.И.О.
« » 20 г.

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: