

Принято
на Педагогическом совете
протокол № 6
от 30.08.2023г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке разработки и утверждения документов планирования спортивной
подготовки

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано на основании Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, приказа Минспорта России "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" от 30.10.2015 №999 (ред. от 07.07.2022) и определяет компетенцию и порядок разработки и утверждения видов планов, их согласования и утверждения в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по регби «Буревестник» (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 учебно-тренировочной документации.

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

Цель планирования – развитие тренированности и подготовленности обучающегося, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.

1.4. Основная задача при разработке планов организации и проведения 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 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 Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта. Обучающимся по годам ставятся конкретные цели и задачи с учетом достижения ими наивысшей спортивной формы в период олимпийских игр;
- ежегодное (перспективное планирование) планирование, позволяющее составить план проведения групповых (индивидуальных) учебно-тренировочных занятий с учетом сдачи контрольных нормативов;
- индивидуальный план - для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах ССМ и ВСМ (регламентируется отдельным положением в Учреждении).
- ежеквартальное 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 планирование осуществляется за месяц до сроков проведения занятий и мероприятий, предусматривает медико-восстановительные мероприятия и инструкторско-судейскую практику.
- расписание - 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, утвержденный приказом руководителя организации;

- план проведения учебно-тренировочного занятия (оперативное планирование) предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных учебно-тренировочных упражнений или комплексов в соревновательных стартах.

2. 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 1);
- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по видам спорта;
- учебно-тренировочный план на год;
- план-график учебно-тренировочного процесса.

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-преподавателя».

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-преподавателем и заместителем директора по спортивной работе.

2.4. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта по этапам спортивной подготовки разрабатываются на весь период спортивной подготовки обучающихся, при необходимости пересматривается педагогическим советом и утверждается директором учреждения не позднее одной недели до начала спортивного сезона.

2.5. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта состоит из разделов, соответствующей дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта.

2.6. Учебно-тренировочный план на год разрабатывается на основании утвержденной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по регби, состоит из разделов подготовки в пределах определенных соотношений объемов нагрузки.

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

2.8. Учебно-тренировочный план на год разрабатывается с учетом принципов:

- преимущества спортивной подготовки;
- направленности дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении);
- оптимизации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;
- программно-целевого подхода к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-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 обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства); психо-физиологических особенностей.
- 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 обучающегося, периода подготовки, решаемых учебно-тренировочных задач.

По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме учебно-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 учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

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

2.9. Учебно-тренировочный план оформляется на соответствующей странице рабочего журнала по группам.

2.10. Учебно-тренировочный план включает разделы подготовки определенными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта.

3. Порядок разработки и утверждения ежемесячного планирования учебно-тренировочных занятий.

3.1. К ежемесячным документам планирования учебно-тренировочных занятий относятся:

- ежемесячный учебно-тренировочный план;
- расписание - указывается как еженедельный график проведения занятий.

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

3.3. Общее расписание учебно-тренировочных занятий, является основным документом, в соответствии с которым осуществляется спортивная

подготовка, утверждается приказом руководителя учреждения на каждый спортивный сезон.

3.4. Расписание составляется на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта, 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.

3.5. Цели расписания занятий:

- организация эффективного режима функционирования учреждения;
- создание наиболее оптимальных условий спортивной подготовки (единства учебно-тренировочной (практической работы) и внутренировочной (восстановительные мероприятия, теоретическая подготовка));
- создание комфортных условий деятельности обучающихся и тренеров-преподавателей.

3.6. При составлении расписания необходимо учитывать:

- материально-технические возможности учреждения;
- равномерность распределения нагрузки в течение недели.

3.7. 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 и иная работа, входящая в должностные обязанности тренера-преподавателя.

3.8. Продолжительность учебно-тренировочных занятий определяется в часах, согласно дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта и федеральным стандартам и зависит от возрастных особенностей, времени проведения в течение календарной недели и иных санитарно-гигиенических условий.

3.9. Основные этапы работы над составлением расписания учебно-тренировочных занятий:

1) Подготовительный (аналитический) этап:

- собеседование с тренерами-преподавателями 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 учебно-тренировочных занятий.

Перечень материалов, необходимых для составления расписания:

- годовой учебно-тренировочный план;
- сведения о количестве сформированных групп;
- сведения о тренерах-преподавателях 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-преподавателями;
- мнения тренеров-преподавателей с пожеланиями по организации их деятельности, объединении групп.

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-преподавателям 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-преподавателями, ограничение количества «окон» до минимума;
- проверка количества часов дневной нагрузки (не должно превышать 8 часов при условии их работы без внутреннего совместительства);

4) Информационный этап:

- размещение расписания в местах получения информации участников учебно-тренировочного процесса;
- получение и переработка информации по корректировке расписания занятий;
- регулярная своевременная информация об изменениях в расписании занятий.

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

Корректировка расписания учебно-тренировочных занятий за меньший срок возможна в исключительных случаях (нахождение тренера-преподавателя на больничном или участии его в иных незапланированных мероприятиях). При этом заведующий отделением по виду спорта должен быть поставлен в известность в максимально возможный кратчайший срок.

3.11. Стабильное расписание учебно-тренировочных занятий составляется через 20 дней начала учебного года и корректируется во второй половине учебного года.

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

3.12. Ответственным за составление расписания является заведующий отделением.

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

3.13. Расписание утверждается директором учреждения. Изменения в расписании учебно-тренировочных занятий также утверждается директором учреждения.

4. План проведения учебно-тренировочного занятия

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

4.2. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет объём и интенсивность содержательных частей учебно-тренировочного плана.

4.3. План открытого учебно-тренировочного занятия обязательно отражает следующее:

- дата и место проведения учебно-тренировочного занятия. Для менее опытных тренеров-преподавателей при проведении открытого занятия рекомендовано пользоваться конспектом учебно-тренировочного занятия (Приложение №3);

- целевая направленность занятия (по разделам подготовки Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта);

- оборудование на занятии;

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

4.4. Учебно-тренировочный план может быть выполнен:

- в форме схемы;

- в форме развернутого плана-конспекта;

- в форме полной методической разработки;

- в форме технологической карты и др.

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

Типы учебно-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.

4.6. Допускается использование ранее разработанного плана или комплекса, а также применение методических пособий с учебно-тренировочным планированием при условии его корректировки с учётом особенностей группы.

4.7. Проведение учебно-тренировочного занятия без плана является недопустимым.

4.8. Планы занятий хранятся у тренера-преподавателя до окончания спортивного сезона.

5. Ежеквартальное планирование

5.1. С целью уточненного планирования работы по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельной работы занимающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочных сборов, участия в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях предусматривается возможность представления администрации учреждения ежеквартального планирования (приложение 2).

5.2. Тренер-преподаватель в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, может организовывать учебно-тренировочные сборы в соответствии с требованиями законодательства РФ.

5.3. Тренер-преподаватель в целях индивидуальной подготовки отстающих или подготавливаемых к основным или ключевым для них спортивным соревнованиям обучающихся на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки может привлекать обучающихся к учебно-тренировочному процессу с иными группами или заниматься индивидуально по согласованию с администрацией учреждения.

5.4. Тренер-преподаватель в целях качественного планирования подготовки к участию в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах один раз в три месяца может представлять скорректированный ежеквартальный

учебно-тренировочный план работы с уточненными объемами нагрузки по разделам подготовки.

6. Заключительные положения

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

Перспективный план (на олимпийский цикл 4 года)

Наименование учреждения -

Цикл подготовки (4 года) -

Вид спорта -

Ф.И.О. обучающегося -

ФИО тренера-преподавателя -

Год	Этап спортивной подготовки	Выполнение (подтверждение разрядных норм)	Основные задачи и планируемые результаты
20__			
20__			
20__			
20__			

Тренер-преподаватель _____ / _____

Зам. директора по СР _____ / _____

Квартальное планирование

Дата, месяц год (периода)	Форма учебно-тренировочных занятий	Место проведения занятий

План учебно-тренировочных сборов

Месяц	Сроки	Место	Примечание
сентябрь			
октябрь			
ноябрь			
декабрь			
январь			
февраль			
март			
апрель			
май			
июнь			
июль			
август			

Тренер-преподаватель _____ / _____

Зам. директора по СР _____ / _____

Конспект открытого учебно-тренировочного занятия

Дата _____ группа _____

время проведения _____ Место проведения _____

Величина нагрузки _____

Тема занятия _____

Цель занятия _____

Задачи: _____

	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть			
Основная часть			
Заключительная часть			

Тренер-преподаватель: _____