Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан

 «Спортивная школа олимпийского резерва «Дербент»

«ГБУ РД «СШОР «Дербент»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

 «ГБУ РД «СШОР «Дербент»

« » 20 г. протокол №

УТВЕРЖДАЮ

Директор «ГБУ РД «СШОР «Дербент» Магомедов Р.И.

« » 20 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

о ведении и заполнении журнала учета работы тренера

Дербент 2020

1. **Общие положения**
	1. Настоящее Положение - локальный нормативный акт «ГБУ РД «СШОР «Дербент» (далее – Учреждение). Регламентирует наличие у тренеров, старших тренеров (далее – тренеры) основной документации по учёту работы (учебный журнал и другие), аналитических документов и документов контроля; единый порядок по заполнению и ведению документации.
	2. Положение направлено на создание условий для эффективной работы тренеров по учёту в области спортивной подготовки и действенного анализа выполненной тренером работы.
	3. 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 занимающихся.
	4. 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.
	5. 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.
	6. 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**
	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 приостановить выплату заработной платы до устранения нарушений.

* 1. Журнал рассчитан на один спортивный год и обязателен на всех этапах (периодах) спортивной подготовки. Ведется отдельно на каждую группу, исключение составляет объединённая группа, учёт работы с объединёнными группами ведется в одном журнале. К ведению журнала не допускаются другие лица кроме тренера, проводящего занятия в этой группе.
	2. Журнал во время работы тренера должен находиться на рабочем месте.

В нерабочие дни рекомендуется хранить журнал в спортивном отделе школы.

* 1. 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. 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. Перечисленные документы выдаются тренеру заместителем директора вместе с журналами.
	3. 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.
	4. 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.
	5. В праздничные дни журнал заполняется только при наличии приказа о проведении занятий (об объявлении рабочего дня). В этом случае внизу страницы журнала записывается дата и номер приказа по учреждению.
	6. 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.
	7. По окончании спортивного года подсчитывается общий объем выполнения годового плана спортсменами и заносится в графу «Объем выполненной работы (час)» в разделе «Тестирование».
	8. Проверка журналов на соответствие требованиям к ведению журналов, учёт (контроль) выполнения тренером рабочей нагрузки осуществляется заместителем директора не менее 1 раза в месяц. Срок сдачи тренерами журналов на проверку устанавливается в период 28-30 числа каждого месяца.
	9. Журналы выдаются тренеру в начале спортивного года (после утверждения списков групп, тренировочной нагрузки и расписания) под роспись, о чем делается отметка в «Книге учета журналов», сдаются журналы заместителю директора по окончании спортивного года также под роспись.
	10. Журналы могут иметь различный вид и размер, но основные разделы остаются неизменными. Журнал состоит из основных разделов:
* Титульный лист
* Расписание тренировок
* Общие сведения
* Годовой план распределения часов по разделам подготовки и по месяцам
* Учет посещения тренировочных занятий и план на месяц
* Результаты выполнения контрольных испытаний (тестирование)
* Учет спортивных мероприятий и спортивных результатов
* План проведения организационно методических мероприятий (ОМР)
* Регистрация травм и заболеваний спортсменов
* Инструктаж по технике безопасности, по пожарной безопасности
* Итоги работы за год
* Проверка и инспектирование работы
1. **Указания к ведению журнала учёта работы тренера**
	1. При заполнении журнала тренер может использовать принятые в школе сокращённые обозначения. Перечень сокращений – в Приложении № 1.
	2. Тренер заполняет разделы журнала, указанные в пунктах 3.3-3.7, не позднее 25 января.
	3. Титульный лист (обложка)

Наименование школы сокращенное и вид спорта (может стоять штамп с наименованием школы), группа, спортивный год, Ф.И.О. тренера.

* 1. 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.

* 1. Общие сведения

На странице вносятся сведения о каждом занимающемся 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 школы 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 во второй столбец «разряд» тот спортивный разряд, который выполнил спортсмен (на основании приказа о присвоении). В первый столбец «разряд» вписывается присвоенный спортивный разряд на начало спортивного года.

В графе «сведения о родителях» обязательно указывается адрес проживания ребенка и номер телефона одного из родителей.

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

Рассчитывается на основании выданного заместителем директора 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.

* 1. План проведения организационно-методических мероприятий

Составляется на основании общешкольного плана воспитательных мероприятий. В таблице заполняется план мероприятий на год по месяцам; после фактического проведения мероприятия проставляется дата её проведения. Примерный план – в Приложении № 2.

Воспитательные мероприятия являются частью организационно-методической работы тренера, используется для сопровождения процесса спортивной подготовки. Предполагают организацию участия спортсменов в мероприятиях патриотического характера; проведение всевозможных мероприятий, посвященных развитию личности занимающихся, их сознательного отношения к повышению спортивного мастерства. Особое внимание направляется на развитие личностных качеств, необходимых в спорте, на антидопинговые мероприятия.

* 1. 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 «Даты» 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 каждым спортсменом, что фиксируется в разделе «Тестирование».

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.

* 1. 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 (пункт 3.6), направленности и содержания работы в микроциклах.

Тренировочные средства распределяется по дням недели, заполняются в порядке их проведения по частям ТЗ (вводная, основная, заключительная).

Для групп СС и ВСМ - в данном разделе рекомендуется вписывать разделы спортивной подготовки, которые перечислены в годовом плане распределения часов (ОФП, СФП, ТТПП и т.д.).

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. (Подробно об организационно-методической работе изложено в Положении о режиме тренировочных занятий).

В графе «Итого» ставится количество проведенных тренировочных занятий, количество фактически отработанных часов ТЗ в данном месяце, количество астрономических часов ОМР;

(например, 20 ТЗ – 60 часов + 9 часов ОМР).

При этом общее количество отработанных астрономических часов в неделю должно равняться 40 часам.

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 и «Положению о бригадном методе работы».

Спортсмены старше 18 лет могут тренироваться по плану тренера самостоятельно или под руководством старшего оставшейся части группы (назначенного тренером).

* 1. Результаты выполнения контрольных испытаний (тестирование)

 Результаты выполнения контрольных испытаний вносятся после проведения тестирования на основании протоколов сдачи нормативов по ОФП и СФП для перевода по годам подготовки. Проставляется дата проведения тестирования. Для удобства работы тренера рекомендуется вносить в журнал и другие виды тестирования спортсменов группы. Для НП вписываются так же результаты приёмных нормативов.

По окончании года напротив фамилий спортсменов в правом крайнем столбце указывается: «переведен», или «отчислен», или «передан» - указать кому; в графу «Объем выполненной работы (час)» заносится общий объем выполнения годового плана спортсменами.

* 1. Учет спортивных мероприятий и спортивных результатов

Раздел заполняется по графам в течение года.

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

* 1. 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, врачу школы, директору или заместителю директора, о факте случившегося; сопроводить спортсмена в медицинское учреждение.

* 1. 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 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 - стадион, спортивные площадки и т.п, обычно – в апреле месяце.

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.

* 1. Итоги работы за год

Заполняется по подразделам в конце спортивного года:

* число спортсменов, переведенных на следующий год, заполняется по результатам контрольно-переводного тестирования и в соответствии с пунктом 3.10 Положения;
* подготовлено спортсменов – разрядников, подсчитывается на странице «Общие сведения», где в течение года вписывались присвоенные спортивные разряды занимающимся;
* членов спортивных сборных команд, ЦСП ЛА, заполняется на основании официальных списков членов сборных команд;
* участники и призёры соревнований, заполняется на основании информации в разделе «Учёт спортивных мероприятий»;

выполнение Программы спортивной подготовки.

Пример расчета % выполнения программы тренером в целом:

* количество часов в неделю – 6 (например);
* 52 недели х 6 часов = 312 часов за год – 100 %;
* фактически отработано 300 часов
* (за вычетом официальных праздничных дней в конкретном году)
* спортивный год – Х %;

«Программа выполнена на Х = 300 х 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 300х100:312 = 96%

Записывается напротив фамилии спортсмена: 300 час. -96%

* 1. Проверка и инспектирование работы

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

1. **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 анализа медицинского обследования спортсменов;
* таблицы учёта выполненной тренировочной нагрузки спортсменами;
* отчёт о работе;
* личные дела спортсменов (документы приёма; личная карта спортсмена);
* учёт инструктажа спортсменов по технике безопасности,
по пожарной безопасности.

Система ведения и заполнения основных аналитических документов и документов контроля

* 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. Этапное тестирование осуществляется, начиная с ТЭ свыше 2-х лет подготовки.

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, а соревнованиях по различным видам лёгкой атлетики - 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.

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

* 1. 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.

* 1. 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 выполненные спортсменом разряды и результаты:

* 1. Таблицы учёта выполненной тренировочной нагрузки спортсменами (пример)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***2017*** | ***2018*** | ***2019*** | ***2020*** | ***2021*** | ***2022*** | ***2023*** | ***2024*** | ***и т.д.*** |
| Иванов  | 3 юн | 2юн | 1юн | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |
| *результат* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *результат* |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Общий объем выполнения годового плана спортсменами подсчитывается в соответствии с описанием в разделе 3.15, заносится в графу «Объем выполненной работы (час)» в разделе «Тестирование» журнала учёта работы.

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.

* 1. 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.

* 1. 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.

Итоги работы за год заполняется в журнале учёта работы в конце каждого спортивного года (разделе 3.15 настоящего Положения).

Отчёты тренера по любому направлению деятельности, по любому разделу работы могут быть затребованы директором либо заместителем директора 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.

Личные дела спортсменов **–** ведутся на всех этапах подготовки. Документы приёма в соответствии с Положением о порядке приёма в спортивную школу; 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.

* 1. 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 спортивном отделе школы.

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

Приложение № 1

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  |
| Теория | Теоретическая подготовка |
| ТТПП | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка |
| ТП | Техническая подготовка |
| СПУ | Комплекс специальных прыжковых упражнений  |
| СУМ | Комплекс специальных упражнений метателя |
| 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 |
| ИСП | Инструкторская и судейская практика |
| Медобследование | Медицинское обследование |
| ТС | Тренировочный сбор |
| ТЗ | Тренировочное занятие  |
| ОМР | Организационно-методическая работа  |
| ГНП | Группы начальной подготовки |
| ТГ | Тренировочные группы |
| ССМ | совершенствования спортивного мастерства (группы, этап) |
| ВСМ | высшего спортивного мастерства (группы, этап) |
| ИППС | Индивидуальный план подготовки спортсмена |
| ЧР | Чемпионат России |
| ПР | Первенство России |
| ЧиПР | Чемпионат и первенства России |
| ЛРС | Лучший результат сезона |

Приложение № 2

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

Занимает оставшуюся часть времени от тренировочного процесса

(другая работа в соответствии с должностной инструкцией тренера, старшего 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 и

высшего спортивного мастерства.

ПЛАН организационно-методической работы, в том числе мероприятия воспитательного характера на 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 | АвгустСентябрь 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 | Сентябрь-октябрь Март-апрель |  |
| 7 | Собеседования с поступающими для оценки их мотивации и психологического настроя  | СентябрьОктябрь  |  |
| 8 | Консультирование занимающихся и их родителей относительно порядка зачисления и тренировочного процесса на ЭНП | СентябрьОктябрьВ 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) | ЯнварьМай  |  |
| 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 тренсовета |  |
| 17 | Разработка методических докладов, рекомендаций по совершенствованию спортивной деятельности  | По плану школы |  |
| 18 | Участие в заседаниях тренерского совета в т.ч. подготовка выступлений на тренсовете (вопросы спортивной подготовки на этапе НП и т.п.) | По вторникам |  |
| 19 | Повышение квалификации (курсы)  | по плану ПК |  |
| 20 | Участие в конкурсах профессионального мастерства  | По плану школы |  |
| № | Проведение воспитательных мероприятий, в том числе патриотического характера и антидопинговых мероприятий на этапе НП: | Не менее одного в месяц | Дата факт проведения |
|  | Организационные собрания в группах: Характеристика и задачи очередного этапа подготовки, режим занятий, ТБ при занятиях, , и т.д. | СентябрьАпрель  |  |
|  | Встречи занимающихся с лучшими выпускниками и спортсменами школы (Мастерами спорта, победителями всероссийских и международных стартов, членами сборных команд РФ), с известными легкоатлетами города, области, с ветеранами спорта.  | СентябрьНоябрьМартМай  |  |
|  | 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, ССУЗах 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  |  |
|  | Проведение различных конкурсов в группах – «Я выбираю спорт»: спортивный рисунок, стихотворение, эмблема, девиз группы, лучший спортсмен, лучшее поздравление, лучшее пожелание участникам крупных соревнований, и т.п. | АпрельИюнь В течение года |  |

ПЛАН методической (организационно-методической) работы, в том числе мероприятия воспитательного характера на 20\_\_\_ спортивный год

Тренировочный этап группа - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование мероприятий | планируемая дата, месяц | Дата факт проведения |
| 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 | АвгустСентябрь 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 | СентябрьОктябрьВ 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 ТГ1,2Организация контрольно-переводных мероприятий ТГ3-5 | АпрельМай-июнь |  |
| 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 тренсовета |  |
| 18 | Разработка методических докладов, рекомендаций по совершенствованию спортивной деятельности  | По плану школы |  |
| 19 | Участие в заседаниях тренерского совета в т.ч. подготовка выступлений на тренсовете (вопросы спортивной подготовки на ТЭ, отчёты и т.п.) | По вторникам |  |
| 20 | Участие в решении вопросов комплектования спортивных сборных команд, отбора в сборные команды | Декабрь, январь, май  |  |
| 21 | Повышение квалификации (курсы)  | по плану ПК |  |
| 22 | Участие в конкурсах профессионального мастерства  | По плану школы |  |
| № | Проведение воспитательных мероприятий, в том числе патриотического характера и антидопинговых мероприятий на ТЭ: | Не менее одного в месяц | Дата факт проведения |
|  | Организационные собрания в группах:Характеристика и задачи очередного этапа подготовки, режим занятий, ТБ при занятиях дзюдо, и т.д. | СентябрьАпрель  |  |
|  | Встречи с лучшими выпускниками и спортсменами школы  | Окт-НоябрьМарт Май  |  |
|  | Участие спортсменов групп в мастер-классах  |  |
|  | 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 допконтроля. Запрещенные субстанции и методы. Паспорт спортсмена. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. Проверка знаний антидопинговых правил.  | Октябрь ЯнварьМарт Май Июль |  |
|  | Антидопинг - Обязательство спортсмена СШОР. 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 АпрАвгуст  |  |
|  | Участие в традиционных массовых мероприятиях (в честь Дня Победы, Дня России, Дня города, Дня физкультурника и других; День народного единства – значение праздника) | В течение года05,06,08,09,11 |  |
|  | 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 |  |
|  | Конкурсы в группах - «Я выбираю спорт»: рисунок, эмблема, девиз группы, лучший спортсмен, лучшее поздравление, лучшее пожелание участникам крупных соревнований, Знатоки (разные темы) и т.п. | АпрельИюнь Июль В течение года |  |

ПЛАН методической (организационно-методической) работы, в том числе мероприятия воспитательного характера на 20\_\_\_ спортивный год.

Этап СС, ВСМ группа \_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятий | планируемая дата, месяц | Дата фактическая |
| 1 | Анализ итогов предшествующего года (составление характеристики) | Август |  |
| 2 | Составление Календарного плана соревнований и ТС  | Сентябрь  |  |
| 3 | Составление расписаний занятий | Сентябрь Май  |  |
| 4 | Составление детализированных тренировочных планов: многолетнего, на макроцикл, микроциклы, и других; разработка тренировочных заданий | АвгустСентябрь 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 у спортсменов медицинских противопоказаний. Контроль прохождения спортсменами медицинских осмотров, обеспечение выполнения рекомендаций медицинских работников. | Сентябрь Март-апрель  |  |
| 7 | Анализ и обсуждение индивидуальных планов подготовки со спортсменами | Ноябрь  |  |
| 8 | Мероприятия по поддержанию у спортсменов высокого уровня спортивной мотивации, работоспособности и т.п | В течение года  |  |
| 9 | Консультирование спортсменов и их родителей относительно режима тренировок и процесса спортивной подготовки на этапе ССМ, ВСМ | ОктябрьВ теч. года |  |
| 10 | Контроль исполнения спортсменами антидопинговых правил и процедур допконтроля. | В течение года |  |
| 11 | Оценка эффективности подготовки спортсменов. Внесение корректив в дальнейшую подготовку спортсменов. | В течение года |  |
| 12 | Организация участия спортсменов в соревнованиях  | по Календарю |  |
| 13 | Подготовки к тренировочным занятиям, обеспечение мер безопасности | В течение года |  |
| 14 | Обслуживание и контроль инвентаря и оборудования | Ежемесячно  |  |
| 15 | Самообразование - Изучение нормативных документов и специальной литературы  | Не менее 1 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 мастер-классов | По плану тренсовета |  |
| 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 (проблемы спортивной подготовки, отчёты и т.п.) | Не менее одного раза в месяц |  |
| 20 | Решение вопросов методически обоснованного отбора и зачисления спортсменов в спортивные команды | Декабрь, январь, май  |  |
| 21 | Повышение квалификации (курсы)  | По плану ПК |  |
| 22 | Участие в конкурсах профессионального мастерства  | По плану шк. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Проведение воспитательных мероприятий в т.ч. патриотического характера и антидопинговых мероприятий – этапы ССМ, ВСМ: | Не менее одного в месяц | Дата факт проведения |
|  | Характеристика и задачи очередного этапа подготовки, режим занятий, ТБ при занятиях лёгкой атлетикой, и т.д. | Сент-ОктАпрель  |  |
|  | Беседа о нормах поведения на спортивных сооружениях.  | Октябрь  |  |
|  | Консультативная помощь спортсменам в выборе профессии. | Сент-октяб |  |
|  | Беседы, информация на тему «Чистый спорт»: Всемирный антидопинговый кодекс.Антидопинговые правила и процедуры допконтроля.Запрещенные субстанции и методы. Паспорт спортсмена.Антидопинговые регламенты ИААФ. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. Правила процедуры вне соревновательного тестирования. Руководство спортсмена для работы в системе АДАМС.Проверка знаний антидопинговых правил (АП).Контроль выполнения спортсменами АП. | Октябрь Январь Март Май ИюльВ течение года |  |
|  | Организация и проведение встреч, мастер-классов для спортсменов школы этапов НП, ТЭ | Окт-НоябрьМарт Май |  |
|  | Антидопинг - Обязательство спортсмена СШОР. Ознакомление с антидопинговыми мероприятиями. | Ноябрь  |  |
|  | Проведение бесед о моральных качествах спортсмена, психологии победителя. Этический кодекс спортсмена. | Ноябрь Март  |  |
|  | Информация о спортивной форме, обуви, инвентаре и оборудовании для спорта высших достижений | Ноябрь Май  |  |
|  | Государственная символика. Прослушивание Гимна страны.Репетиции исполнения гимна страны;  | Декабрь Апрель  |  |
|  | Подведение итогов участия в соревнованиях в группах.Торжественные поздравления спортсменов, показавших высокие спортивные результаты | В течение года  |  |
|  | Участие в традиционных массовых мероприятиях (в честь Дня Победы, Дня России, Дня города, Дня физкультурника и других; День народного единства – значение праздника) | В течение года05,06,08,09,11 |  |
|  | Встречи с лучшими выпускниками и спортсменами школы, области, страны с целью обмена опытом и т.п. Участие в мастер-классах известных спортсменов, тренеров. | В течение года  |  |
|  | Проведения церемоний вручения знаков и удостоверений МС, МСМК.  | В течение года |  |
|  | Выполнение со спортсменами анализа спортивной подготовки. Обсуждение и оценка технико-тактических действий самими спортсменами и тренером с целью их осознанного отношения к повышению спортивного мастерства, преодолению трудностей, восстановлению после травм и т.п. | В течение года |  |
|  | 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, области, страны  | В течение года  |  |
|  | Конкурсы, беседы: личный девиз, лучшее пожелание участникам крупных соревнований, личные коллекции, Знатоки (разные темы) и т.п.  | В течение года (во время ТС) |  |
|  | Посещение исторических мест, парков и т.п. |  |

Утверждаю:

Директор «ГБУ РД «СШОР «Дербент»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Магомедов Р.И

Расписание тренировочных занятий и методической работы (ОМР) на 20\_\_\_ год ***Образец***

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Группы******Место ТЗ*** | ***ч/н*** | ***чел*** | ***Понедельник*** | ***Вторник*** | ***Среда*** | ***Четверг*** | ***Пятница*** | ***Суббота*** | ***Воскресенье***  |
| **ТГ-3** | **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-3** | **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 | 10,15-12,0016,15-18,00 |  |
| ***Подготовка к ТЗ*** |  |  | в течение дня  | в течение дня | в течение дня  | в течение дня  | в течение дня | в течение дня |  |
| ***Воспитательная*** |  |  | в течение дня | в течение дня | в течение дня | в течение дня | в течение дня | в течение дня |  |
| ***Оргработа*** |  |  |  | 13-14,15 |  |  |  | 10,15-12 |  |
| ***Документация*** |  |  |  |  |  |  | 14-14,30 | 16,15-18 |  |
| ***Самообразование*** |  |  |  |  |  |  | 14,30-15,30 |  |  |
| *Обед* |  |  | *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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«ГБУ РД «СШОР «Дербент»

***Бланк***

**График определения рабочего времени на тренировочный процесс**

 на 20\_\_\_\_\_\_\_\_ спортивный год

Тренер - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа – **\_\_\_\_\_\_\_** Объём работы в неделю (часов в неделю) - **\_\_\_\_\_** Объём работы в год (план) \_\_\_ час х 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 | 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** |  |  |

«ГБУ РД «СШОР «Дербент»

**График определения рабочего времени на тренировочный процесс *Образец***

(в часах по месяцам согласно расписанию) на 20\_\_\_\_\_\_\_ спортивный год

Тренер - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа – **НП-1** Объём работы в неделю (часов в неделю) - **6 час** Объём работы в год (план) 6 час х 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 | **Сентябр** | **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 | Часов в неделю | Кол-во занятий | Всего часов |
| **Понедельник** | 2 | 4 | 8 | 2 |  |  | 2 | 4 | 8 | 2 |  |  | 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 |  |  | 2 |  |  |
| **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пятница** | 2 | 5 | 10 | 2 |  |  | 2 | **4-1** | 6 | 2 |  |  | 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 НП-1 6 ч/н х 52 недели = 312 часов в год - план**

**Расписание работы с НП-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*

1. **в каждом месяце в графу «всего часов»** проставитьполучившееся количество часов*:*

нужно умножить количество часов в понедельник (в среду, в пятницу) на количество понедельников (сред, пятниц)

В нашем примере получилось:

понедельники – 4 занятия х 2 часа = 8 часов, среды – 4 занятия х 2 часа = 8 часов, пятницы – 5х2= 10 часов

складываем полученные часы 8+8+10= 26 часов в сентябре

1. **«Итого в месяц» -** арифметически подсчитывается число занятий и часов
2. Самостоятельная работа - указывается в период отпуска.
3. 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*
4. Таблицу рекомендуется делать в программе Excel (это значительно облегчает расчет).
5. **ОМР** подсчитывается в астрономических часах и составляет оставшееся от рабочего времени тренера в неделю, месяц от тренировочного процесса.

**Образец заполнения журнала** Группа НП (3 раза в неделю по 2 часа); 20 человек

**Учет посещаемости тренировочных занятий и План на месяц – Рабочий план** ЯНВАРЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № пп | Фамилии спортсменов группы | Даты, количество тренировочных дней | **итого** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **-** | **13** |
| 1 | Иванов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **26** |
| 2 | Петров |  | н |  |  | н |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **22** |
| \* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Сидоров  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **26** |
|  | Даты  |  |
|  | **ПЛАН**  | **Всего** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** |  |
|  | **Содержание** |  |  |  |  | ***п*** |  |  |  |  |  |  | ***п*** |  |  |  |  |  |  | ***п*** |  |  |  |  |  |  | ***п*** |  |  |  |  |  | **26** |
|  | Теория  | 90 |  | 15 |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  | 15 |  |  |  | 15 |  | **6** |
|  | Тестирование  | 90 |  |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 45 |  |  |  |  |  | **10** |
|  | Инструкторская  | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
|  | Соревнования  | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | РБ |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОРУ, СБУ |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры  |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ускорения до 20 м |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс ОФП № 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс на гибк |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Упр. на дыхание |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Часов в день** |  |  | **2** |  |  | **2** |  | **2** |  | **2** |  |  | **2** |  | **2** |  | **2** |  |  | **2** |  | **2** |  | **2** |  |  | **2** |  | **2** |  | **2** |  |  |
|  | *ТБ (минут) вне сетки* |  |  | *3* |  |  | *3* |  | *3* |  | *3* |  |  | *3* |  | *3* |  | *3* |  |  | *3* |  | *3* |  | *3* |  |  | *3* |  | *3* |  | *3* |  | ***\**** |
|  | Другая работа - ОМР |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего в неделю (астр) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подпись тренера |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Образец***

Таблица расчёта

выполнения спортсменами группы – НП-2 Часов в год - 312

Программы спортивной подготовки по виду дзюдо за 20\_\_\_ год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ пп* | *Фамилия, имя спортсмена* | *Месяцы/количество часов посещений 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 х 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 300х100:312 = 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.

***Бланк***

Таблица расчёта

выполнения спортсменами группы – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Часов в год по плану - \_\_\_\_\_\_

Программы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо за 20\_\_\_\_ год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ пп* | *Фамилия, имя спортсмена* | *Месяцы/количество часов посещений 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Документы тренера по анализу и учёту работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **НП** | **ТЭ - 1,2** | **ТЭ – 3,4,5** | **Этап СС, ВСМ** | **заполняется в журнале**  |
| ЖУРНАЛ учёта работы | ЖУРНАЛ учёта работы | ЖУРНАЛ учёта работы | ЖУРНАЛ учёта работы |  |
| Личная карта тренера | Личная карта тренера | Личная карта тренера | Личная карта тренера |  |
| Общий анализ предшествующего года | Общий анализ предшествующего года | Анализ предшествующего года, сезона, микроцикла (характеристика, итоги, выводы) | Анализ предшествующего года, сезона, микроцикла и т. д. (характеристика, итоги, выводы) | Протоколы тестирования; переводных и приёмных нормативов |
| таблицы, протоколы  участия во внутри школьных соревнованиях | таблицы, протоколы  участия соревнованиях | таблицы, протоколы  участия соревнованиях | таблицы, протоколы  участия соревнованиях | Участие в соревнованиях:Вписываются соревнования и достижения спортсменов (результат, место, разряд) |
|  | таблицы выполнения спортивных разрядов, званий | таблицы выполнения спортивных разрядов, званий | таблицы выполнения спортивных разрядов, званий | Выполнение спортивных разрядов, званий |
| таблицы анализа медицинского обследования спортсменов | таблицы анализа медицинского обследования спортсменов | таблицы анализа медицинского обследования спортсменов | таблицы анализа медицинского обследования спортсменов | Проставляется врачом школы прохождение медицинского осмотра –2 раза в год |
| таблицы учёта выполненной группой тренировочной нагрузки  | таблицы учёта выполненной тренировочной нагрузки спортсменами | таблицы учёта выполненной тренировочной нагрузки спортсменами | таблицы учёта выполненной тренировочной нагрузки спортсменами | *Освоение Программы*:Объем выполнения плана по месяцам (в часах);Общий объем выполнения годового плана (в часах) |
| отчёт о работе | 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); | личные дела спортсменов (документы приёма; личная карта спортсмена); | учёт инструктажа спортсменов по технике безопасности, по пожарной безопасности |