

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кулундинская спортивная школа»
Кулундинского района Алтайского края

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
Протокол № 01 от 25.03.2025

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБУ ДО «Кулундинская СШ»
от 25.03.2025 № 01-09/35

ПОЛОЖЕНИЕ
о порядке разработки и утверждения документов планирования
спортивной подготовки

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Организационно-методические рекомендации к примерным дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта и определяет компетенцию и порядок разработки и утверждения видов планов, их согласования и утверждения в краевом государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Краевая спортивная школа олимпийского резерва» (далее – учреждение).

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

1.3. Предметом планирования учебно-тренировочного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного

формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину 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 спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

1.5. Планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии с: перспективным планированием (на олимпийский цикл – до 4-х лет (по этапам спортивной подготовки), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

ежегодным планированием, позволяющим составить план проведения групповых (индивидуальных) учебно-тренировочных занятий с учетом сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальным, позволяющим спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячным, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;

1.6. Документами перспективного планирования, составляемыми не позднее чем за две недели до запланированного периода, являются:

- дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта (дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта и (или) дополнительная образовательная программа спортивной подготовки).

1.7. Документами ежегодного планирования являются:

- годовой учебно-тренировочный план по каждой скомплектованной группе обучающихся;

- план участия в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- расписание учебно-тренировочных занятий.

1.8. Документами ежеквартального планирования, составляемыми ежемесячно и представляемым не позднее, чем за две недели до начала запланированного периода, являются:

- план проведения индивидуальных учебно-тренировочных занятий;
- план организации самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам;
- план организации и проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

1.9. Документами ежемесячного планирования, представляемыми не позднее, чем за 2 недели до начала запланированного периода, являются:

- месячный учебно-тренировочный план по каждой скомплектованной группе обучающихся.

1.10. Документами еженедельного планирования являются:

- расписание занятий по каждой скомплектованной группе обучающихся, представляемой ответственному работнику учреждения не позднее, чем за неделю до начала запланированного периода.

В случае возникновения форс-мажорных и иных непредвиденных ситуаций, связанных с нарушением установленного расписания и (или) условий проведения учебно-тренировочных занятий, по предложениям тренерско-преподавательского состава, согласованных с профильным заместителем директора учреждения, возможно внесение изменений в действующий еженедельный график проведения учебно-тренировочных занятий (расписание).

- план учебно-тренировочного занятия.

II. Порядок разработки и утверждения документов планирования

2.1. Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта (дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта и (или) дополнительная образовательная программа спортивной подготовки) являющиеся документами перспективного планирования на заседании педагогического совета и утверждаются учреждением и могут ежегодно корректироваться в установленной порядке.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план:

- разрабатывается тренерами-преподавателями по каждой скомплектованной группе обучающихся на основании утвержденной дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта в пределах определенных соотношений объемов нагрузки;
- представляется тренерами-преподавателями на обсуждение педагогического совета и утверждается директором учреждения.
- принятый годовой учебно-тренировочный план оформляется на соответствующей странице рабочего журнала по скомплектованным группам.

2.3. В целях подготовки ежеквартальных планов тренеры-преподаватели не менее чем за один квартал до начала мероприятия представляют служебную записку, подготовленную в простой письменной форме по участию:

- в спортивном соревновании и ином физкультурном мероприятии является неотъемлемой частью годового учебно-тренировочного плана, представляемого тренером-преподавателем, ответственному за ведение и контроль организационно-методической документации;
- в организации самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам является неотъемлемой частью годового учебно-тренировочного плана, представляемого тренером-преподавателем, ответственному за ведение и контроль организационно-методической документации;
- в организации и проведении учебно-тренировочных мероприятий (сборов) является неотъемлемой частью годового учебно-тренировочного плана, представляемого тренером-преподавателем, ответственному за ведение и контроль организационно-методической документации;
- в организации индивидуальных учебно-тренировочных занятий является неотъемлемой частью годового учебно-тренировочного плана, представляемого тренером-преподавателем, ответственному за ведение и контроль организационно-методической документации.

2.4. Документ ежемесячного планирования подготавливается тренером-преподавателем не менее чем за месяц до запланированного периода реализации:

2.4.1. Ежемесячный план учебно-тренировочных занятий или план-график учебно-тренировочных занятий на месяц, размещаемый в журнале и (или) представляемый тренером-преподавателем учреждения, ответственному за ведение и контроль организационно-методической документации;

2.4.2. Расписание учебно-тренировочных занятий на месяц является основным организационным документом, учитывающим непосредственные условия реализации дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта, утверждаемым директором по представлению работника, ответственного за организационно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Расписание занятия (на неделю) как основной организационный документ устанавливает распорядок занятий, на основе которого организуется проведение нормируемой части рабочего времени, включая короткие перерывы до и после учебно-тренировочных занятий.

В целях повышения качества организации и проведения учебно-тренировочного процесса тренерско-преподавательский состав представляет работнику, ответственному за организационно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в учреждении уточненный вариант расписания учебно-тренировочных занятий на неделю не менее чем за 3 дня до начала запланированного периода, утверждаемый директором учреждения.

В случае возникновения форс-мажорных, незапланированных мероприятий тренер-преподаватель уведомляет в максимально возможный кратчайший срок заместителя директора учреждения и (или) директора о необходимости замены, переноса учебно-тренировочных занятий или внесения корректировок в расписание занятий.

2.5. Продолжительность непосредственного учебно-тренировочного занятия определяется в академических часах и зависит от возрастных особенностей, времени проведения в течение календарной недели и иных санитарно-гигиенических условий (приложение 1).

В расписании учебно-тренировочного занятия продолжительность для всех возрастов учащихся устанавливается в пределах (45 минут), но в зависимости от возраста часть занятия включает в себя время на короткий перерыв.

2.6. Ответственным за составление расписания занятий является инструктор-методист спортивной школы или иное лицо, назначенное директором учреждения.

Контроль соблюдения сроков составления расписания занятий, его содержанием и реализацией возлагается на заместителя директора.

2.7. В целях повышения качества организационно-методического проектирования учебно-тренировочного занятия, тренер-преподаватель в соответствии с целью учебно-тренировочного занятия, обозначенной в разделе годового учебно-тренировочного плана, разрабатывает план учебно-тренировочного занятия, представляемый не менее чем за 1 день до его непосредственного проведения.

III. План проведения тренировочного занятия

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

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

3.3. План открытого учебно-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 4)

3.4. 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.

3.5. 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.

Спортивные соревнования относятся к нестандартным типам занятий.

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

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

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

IV. Заключительные положения

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

Продолжительность
занятия (академический час и короткий перерыв)
в зависимости от возраста учащихся

Возраст (лет)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Продолжительнос ть одного часа (минут)	20	25	30	35	45										
				40											
Короткий перерыв (минут)	40	35	30	25	15										
				20											

Приложение 2

Утверждаю

Директор _____

« ____ » _____ 20 ____ г.

Перспективный план

Наименование учреждения - _____

Цикл подготовки (4 года) - _____

Вид спорта - _____

(фамилия, имя, отчество спортсмена)

ФИО тренера _____

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

Тренер-преподаватель _____

Заместитель директора _____

Утверждаю

Директор _____

« ____ » _____ 20 ____ г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА
на 20 ____ г.

Фамилия, Имя, Отчество	
Дата рождения	
Вид спорта	
Спортивное звание	
Ф.И.О. тренера	
Лучший результат в 20 ____ г.	
Планируемый рез-т в 20 ____ г.	

ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ (СБОРОВ)

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

Подпись тренера _____ Подпись спортсмена _____

УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Наименование соревнования	Январь (дата)	Февраль (дата)	Март (дата)	Апрель (дата)	Май (дата)	Июнь (дата)	Июль (дата)	Август (дата)	Сентябрь (дата)	Октябрь (дата)	Ноябрь (дата)	Декабрь (дата)	Место проведения
План. место:													
Факт. место:													
План. место:													
Факт. место:													
План. место:													
Факт. место:													
План. место:													
Факт. место:													
План. место:1-5													
Факт. место:9-16													

(ПК- первенство края, СФО – Сибирский Федеральный округ, Ч или ПР – чемпионат или первенство России, КР – кубок России, Ч или ПЕ – чемпионат или первенство Европы, КЕ – кубок Европы, Ч или ПМ – чемпионат или первенство мира, КМ – кубок мира, Э... - этап ..., ВС – всероссийские соревнования, МТ или С – международные турниры или соревнования)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Ф.И.О.

«__» _____ 20__ г.

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата _____ группа _____ Время проведения _____

Место проведения _____

Величина нагрузки: _____

Тема занятия: _____

Цель занятия: _____

Задачи: _____

Часть занятия	СОДЕРЖАНИЕ	Дозировка (время, кол-во повторений)	Методические указания
Подготовительная часть			
Основная часть			
Заключительная часть			