СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
тренерского совета
от «01» марта 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СПб ГБУ СШОР «Комета»
_____ А.Х. Ариткулов
«01» марта 2022 г.

Методические рекомендации
о порядке ведения документации тренера в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета»

Санкт-Петербург
2022 г.

1. Цель и задачи

1.1. Целью методических рекомендации о порядке ведения документации тренера в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее – учреждение) является установка единых требований к содержанию и оформлению заполнения документов тренера необходимых для работы с занимающимися учреждения.

1.2. Основными задачами являются:

- утвердить единые формы по заполнению документации;
- утвердить требования к оформлению и содержанию документации тренера;
- регламентировать количество проверок основной документации тренера в год.

2. Общие положения

2.1. Данные методические рекомендации направлены на создание условий для более эффективной работы тренеров в области планирования тренировочного процесса, фактического выполнения и эффективного контроля за соблюдением стандартов качества оказания услуг по спортивной подготовке, выполнения требований программ по видам спорта на основании федеральных стандартов спортивной подготовки, анализа выполненной тренировочной деятельности, качества освоения годовой тренировочной нагрузки и выполнения контрольных нормативов и разрядных требований занимающимися учреждения.

3. Перечень основной документации тренера

3.1. Тренер обязан заполнять следующую документацию:

3.1.1 Журнал учета групповых занятий учреждения в соответствии с Методические рекомендации о порядке ведения, заполнения и хранения типовых журналов учета групповых занятий в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета» утвержденными от 09.01.2021 № 1 (далее – методические рекомендации).

3.1.2. Документацию по планированию тренировочной работы:

- этап начальной подготовки: годовой план-график в соответствии с методическими рекомендациями, тематическое планирование на месяц (приложение № 1), план-конспект тренировочного занятия (приложение № 2), перспективное планирование (приложение № 4);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации): годовой план-график в соответствии с методическими рекомендациями, ежеквартальное планирование (приложение № 3), тематическое планирование на месяц (приложение № 1), план-конспект тренировочного занятия (приложение № 2), перспективное планирование (приложение № 4);
- этап совершенствования спортивного мастерства: годовой план-график в соответствии с методическими рекомендациями, ежеквартальное планирование (приложение № 3), тематическое планирование на месяц (приложение № 1), план-конспект тренировочного занятия (приложение № 2), перспективное планирование (приложение № 4), индивидуальный план подготовки спортсмена (приложение № 5).
- высшего спортивного мастерства: годовой план-график в соответствии с методическими рекомендациями, ежеквартальное планирование (приложение № 3), план-конспект тренировочного занятия (приложение № 2), перспективное планирование (приложение № 4), индивидуальный план подготовки спортсмена (приложение № 5).

3.1.3. Документация по проведению тренировочных мероприятий (сборов) на всех этапах подготовки (приложение № 6).

3.2. Документы подлежащие контролю:

А) протоколы приёмного тестирования и контрольно-переводных нормативов;

Б) протоколы участия занимающихся в соревнованиях;

В) справки медицинского обследования занимающихся учреждения на всех этапах спортивной подготовки;

Г) отчет об участии в соревнованиях;

Д) годовой план, ежеквартальное планирование, план тренировочного процесса на месяц, план-конспект на тренировочное занятие, перспективное планирование, индивидуальный план подготовки спортсмена для этапа ССМ и ВСМ;

3.3. Личные дела занимающихся должны содержать следующие документы:

- копия свидетельства о рождении/паспорта поступающего и регистрация;
- копия паспорта одного из родителей (законного представителя);
- справка о прописке (форма №9) или документ о временной регистрации;
- медицинское заключение согласно приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях";
- копия эхокардиографии (УЗИ сердца);
- справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению;
- медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки, спортивной подготовки (2 ступени) по избранному виду спорта;
- копия полиса обязательного медицинского страхования;
- согласие на обработку персональных данных;
- фотография поступающего/занимающегося в формате 3х4, в количестве 3 штук;
- документ, подтверждающий наличие спортивного разряда или спортивного звания;
- ИНН (по необходимости);
- СНИЛС (по необходимости);
- Расчетный счет (по необходимости).
- Классификационная книжка занимающегося с отметкой об отчислении из предыдущей организации (если была) или справку из учреждения об отчислении.

4. Контроль и хранение

4.1. Директор учреждения и его заместитель по спортивной работе должны обеспечить хранение вышеуказанных документов.

4.2. Проверка основной документации тренера осуществляется в соответствии с положением о порядке внутреннего контроля в государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета».

4.3. Документация по планированию тренировочной работы и контрольные документы хранятся в архиве учреждения в течение 5 лет. По окончании срока хранения документация уничтожается.

Приложение № 1 к Методические рекомендации
об основной документации тренера
в Санкт-Петербургском государственном
бюджетном учреждении спортивной
школе олимпийского резерва «Комета»

УТВЕРЖДАЮ*
_____/_____/

План тренировочного процесса на (*месяц*) отделения по виду спорта «_____»
группы «_____» _____ – года обучения

	Дни недели						
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 неделя микроцикл:	***Содержание занятия:***						
2 неделя							
3 неделя							
4 неделя							

План составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета»_____
(ФИО) (подпись)

Приложение № 2 к Методические рекомендации
об основной документации тренера
в Санкт-Петербургском государственном
бюджетном учреждении спортивной
школе олимпийского резерва «Комета»

Алгоритм действий при проведении тренировочного занятия (мероприятия/сборов)

Общие требования

1. При проведении занятий необходимо руководствоваться инструкцией по охране труда при проведении занятий

2. Тренер и занимающиеся обязаны знать и соблюдать правила пожарной безопасности.

3. Перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к спортивным залам и спортивным площадкам. Проверить наличие журнала и плана-конспекта на тренировочном занятии.

Вводная часть

В водной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед занимающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений

Подготовительная часть

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами тренировочного занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии с программой по виду спорта и соблюдением методики их проведения.

Основная часть

В процессе занятия занимающиеся должны выполнять упражнения только после разминки. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с избранным видом спорта и строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений. Необходимо учить занимающихся следить за соблюдением дистанции и игровым пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять занимающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применятся игровой метод и др. для повышения плотности занятия.

Заключительная часть

В заключительной части занятия применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Тренер проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор тренировочного занятия и ошибок. Тренер замеряет пульс у занимающихся и спрашивает самочувствие.

По окончании занятия

Проверить порядок или убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Провести визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок. Убедиться, что все занимающиеся группы покинули место проведения занятий.

План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «_____»
группы «_____» _____ – года обучения

Тренер _____
Тема занятия: «_____»
Период подготовки:_____
Цель и задачи тренировочного занятия:
_____
_____
_____
Средства тренировки:_____
Методы тренировочного занятия:_____
_____
Место проведения:_____
Инвентарь и оборудование:_____
Время проведения: _____

Содержание занятия	Дозировка (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	5 мин.	
Подготовительная часть. *перечень упражнений:* 1. _____ 2._____ 3._____		
Основная часть. 1._____ 2._____ 3._____ 4._____ 5._____ 6._____ 7._____		
Заключительная часть. 1._____ 2._____ 3._____		

Конспект составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета»_____
(ФИО) (подпись)

Приложение № 3 к Методические рекомендации
об основной документации тренера
в Санкт-Петербургском государственном
бюджетном учреждении спортивной
школе олимпийского резерва «Комета»

Ежеквартальное планирование на _____(1/2/3/4 квартал)

Этап подготовки _____(ТЭ, СС, ВСМ)		
Вид спорта:		
Период подготовки:	Период подготовки:	Период подготовки:
Месяц:	Месяц:	Месяц:

Ежеквартальное планирование составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета»_____
(ФИО) (подпись)

Приложение № 4 к Методические рекомендации
об основной документации тренера
в Санкт-Петербургском государственном
бюджетном учреждении спортивной
школе олимпийского резерва «Комета»

Перспективное планирование

группы «_____» _____ – года обучения
отделения по виду спорта «_____»

Тренер _____

№ п/п	Ф.И.О. занимающихся	1 год		2 год		3 год		4 год	
		Разряд	Количество соревнований	Разряд	Количество соревнований	Разряд	Количество соревнований	Разряд	Количество соревнований/игр
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									

Перспективное планирование составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета»_____
(ФИО) (подпись)

Приложение № 5 к Методические рекомендации
об основной документации тренера
в Санкт-Петербургском государственном
бюджетном учреждении спортивной
школе олимпийского резерва «Комета»

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СПб ГБУ СШОР «Комета»
_____ А.Х. Ариткулов
«____»_____20__г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

подготовки спортсмена
на _____ тренировочный год

Вид спорта:_____

Фамилия, Имя, Отчество:_____

Дата рождения:_____

Спортивное звание (разряд)_____

Образование:_____

Этап подготовки:_____

Фамилия, имя, отчество тренера:_____

Основные задачи и контрольные задания

(по физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовке и по результатам выступления в основных соревнованиях)
Основные задачи на _____ тренировочный год:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

СОРЕВНОВАНИЯ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Соревнования (основные)

№	Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	Результат	
				План	Факт
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Тренировочные мероприятия

№	Название тренировочного мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Отметка о проведении
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Тренер _____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Спортсмен _____ _____(_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Заведующий отделением _____(_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Главный врач _____(_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

СДАЧА НОРМАТИВОВ (ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ)

БЛОК	№	ТЕСТЫ * **В соответствии с федеральным стандартом по виду спорта*	Результат в соответствии с федеральным стандартом	Личные результаты спортсмена			
				Дата	Дата	Дата	Дата
Скоростная сила	1.	Бег 100 м, сек.					
	2.	Челночный бег 3 * 8 м.					
	3.	Бег 1000 м, (М) Бег 800 м, (Ж)					
	4.	Челночный бег 30 * 8 м.					
	5.	Прыжок в длину с места, см.					
Статическая сила	6.	Подтягивание на перекладине (раз)					
	7.	Отжимание в упоре лежа (раз)					
	8.	Поднос ног к перекладине (раз)					
СПФ	9.	Число ударов по мешку за 5 сек.					
	10.	Число ударов по мешку за 2 мин.					
Гибкость (сбавки)	11.	Наклон вперед, балл					
		Продольный шпагат					
		Поперечный шпагат					
		СО-средняя оценка СФП					

№ п/п	Основные показатели тренировочного процесса		Периоды подготовки												
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего за год
1.	Количество тренировочных дней	план													
		факт													
2.	Количество тренировочных занятий	план													
		факт													
3.	Общий объем тренировочной нагрузки (в часах)	план													
		факт													
4.	Общая физическая подготовка (в часах)	план													
		факт													
5.	Специальная физическая подготовка (в часах)	план													
		факт													
6.	Специальная подготовка (в часах)	план													
		факт													

7.	**Теоретическая подготовка (в часах)**	план													
		факт													
8.	**Психологическая подготовка (в часах)**	план													
		факт													
9.	**Количество контрольных соревнований (в часах)**	план													
		факт													
10.	**Количество официальных соревнований**	план													
		факт													
11.	**Восстановительные и реабилитационные мероприятия (в часах)**	план													
		факт													
12.	**Прохождение медицинского обследования (в часах)**	план													
		факт													

Тренер _____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Спортсмен _____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Заведующий отделением _____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Главный врач _____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

ОПИСАТЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ
по выполнению Индивидуального плана

Тренер _____ (_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

Спортсмен _____ _____(_____)
(подпись) (Ф.И.О.)

«_____»_____20___г.

Приложение № 6 к Методические рекомендации
об основной документации тренера
в Санкт-Петербургском государственном
бюджетном учреждении спортивной
школе олимпийского резерва «Комета»

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР «Комета»

_____Ю.Р. Ильина
«_____»_____г.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

с _____20__ по _____20__

Составитель:

г. Санкт-Петербург
20__

УТВЕРЖДАЮ*

_____ /_____/

План-график тренировочных занятий по неделям.

№	Содержание занятий	Номер недели		
		1	2	3
1.	Теоретические занятия **(% - *в соответствии с федеральными стандартами и этапом подготовки*)**			
2.	Практические занятия (%)			
2.1.	Общая физическая подготовка (%)			
2.2.	Специальная физическая подготовка (%)			
2.3.	Технико-тактическая подготовка (%)			
2.4.	…….			
	……			
	…….			
Всего часов				

**Утверждает план-конспект старший тренер по отделению. Старшему тренеру утверждает план конспект заведующий отделением или заместитель по спортивной работе*

План-конспект
тренировочного занятия по _____

Тренер: _____
Период:_____
Тема занятия: «_____»
Период подготовки:_____
Цель и задачи тренировочного занятия:
_____
_____
_____
Средства тренировки:_____
Методы тренировочного занятия:_____
_____
Место проведения:_____
Инвентарь и оборудование:_____
Время проведения: _____

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.		
Подготовительная часть. 1. _____ 2._____ 3._____		
Основная часть. 1._____ 2._____ 3._____ 4._____ 5._____ 6._____ 7._____		
Заключительная часть. 1._____ 2._____ 3._____		

Конспект составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета»_____
(ФИО) (подпись)

ОПИСАТЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ

по выполнению плана тренировочного мероприятия

Дата проведения_____

Место проведения_____

Тренер_____

Количество участников_____

Дата_____

Подпись_____

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ НА БАЗЕ СПОРТИВНОГО ОБЪЕКТА _____

С _____ ПО _____ 20___ ГОДА

ВИД СПОРТА _____

ТРЕНЕР _____

Образец заполнения:

Время	Мероприятие
8.00	Подъем
8.30	Зарядка
9.30	Завтрак
10.00	Прогулка
11.30	Тренировка
13.30	Обед
14.00	Тихий час
16.30	Полдник
16.45	Тренировка
19.30	Ужин
20.00	Общелагерные мероприятия, спортивные состязания
21.00	Подготовка ко сну
22.00	Отбой

Дата_____ Подпись_____/_____/

Титульный лист учета посещаемости тренировочных занятий

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

УЧЕТ ПОСЕЩАЕМОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

_____20___-_____20___

СО "Луч"

ЛИСТ ИНСТРУКТАЖА ПО ТЕХНИКЕ И ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРУППЫ

№	Фамилия, имя учащегося	Краткое содержание инструктажа	Инструктируемый	
			дата	подпись
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по спортивной работе
СПб ГБУ СШОР
"Комета"
_____Ю.Р. Ильина
"____"_____20___ г.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

УЧЕТ ПОСЕЩАЕМОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ В _____

с _____по_____

Тренер отделения _____
ФИО

№ п/п	Фамилия, имя	время тренировки	Даты проведения тренировочных занятий																	Итого
1		утро																		
		вечер																		
2		утро																		
		вечер																		
3		утро																		
		вечер																		
4		утро																		
		вечер																		
5		утро																		
		вечер																		

6		утро																		
		вечер																		
7		утро																		
		вечер																		
8		утро																		
		вечер																		
9		утро																		
		вечер																		
Присутствовало (кол-во человек)		утро																		
		вечер																		
Продолжительность		утро																		
		вечер																		
В том числе:																				
ОФП																				
СФП																				
Подпись о проведении																				