

ПРИНЯТО
На заседании Тренерского совета
Протокол от 23.01.2019 № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.Н. Красильников

Приказ от 29.01.19 № 16/1-ПД

Положение
«О рабочей программе тренера
Муниципального бюджетного учреждения «Спортивной школы Олимпийского резерва»
Асбестовского городского округа».

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение «О рабочей программе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивной школы Олимпийского резерва» Асбестовского городского округа (далее - Положение) регламентирует деятельность тренера по планированию спортивной подготовки на этапах обучения в группах, с которыми он работает, определяет содержание и структуру рабочей программы, регламентирует порядок её разработки, утверждения и реализации тренером.

1.2. Положение разработано на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, Устава Муниципального бюджетного учреждения «Спортивной школы Олимпийского резерва» Асбестовского городского округа, положения «О программе спортивной подготовки Муниципального бюджетного учреждения «Спортивной школы Олимпийского резерва» Асбестовского городского округа».

1.3. Рабочая программа является основным документом тренера.

1.4. Рабочая программа составляется тренером на основании программы спортивной подготовки по виду спорта на календарный год (с 1 января по 31 декабря) и является документом ежегодного, ежеквартального и ежемесячного планирования.

1.5. Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением спортивной подготовки по виду спорта.

2. Цели и задачи рабочей программы тренера.

2.1. Цель рабочей программы — создание условий для планирования, организации и реализации спортивной подготовки по виду спорта на определенном этапе подготовки.

2.2. Задачи рабочей программы:

- определить содержание, объем, порядок построения тренировочного процесса с учетом целей, задач и особенностей и специфики вида спорта, контингента занимающихся.

- создать условия для достижения занимающимися максимально возможного уровня развития физических качеств и спортивного результата на данном этапе спортивной подготовки.

3. Структура и содержание разделов рабочей программы тренера.

3.1. Структура рабочей программы тренера состоит из следующих разделов:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- тренировочный план;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- требования к результатам реализации рабочей программы на каждом из этапов спортивной подготовки;

- перечень информационного обеспечения;
- рабочий календарный тренировочный график;
- план профессиональной деятельности.

3.2. Содержание разделов рабочей программы тренера.

3.2.1. На «Титульном листе» рабочей программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название рабочей программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана рабочая программа;

- срок реализации рабочей программы;
- составитель рабочей программы
- год составления рабочей программы.

3.2.2. В «Пояснительной записке» программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса.

Указание отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с утверждённой программой спортивной подготовки по виду спорта (изменение количества часов на изучение отдельных тем, структурная перестановка порядка изучения теоретических тем, расширение содержания программного материала и т.д.) и обоснование целесообразности внесения данных изменений. Задачи спортивной подготовки на этапах, где осуществляется тренировочная деятельность.

3.2.3 «Нормативная часть» рабочей программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, предельные тренировочные нагрузки; к соотношению объема;

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов), (краткое описание подготовительный, соревновательный, переходный периоды и мезоциклы)

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- тренировочный план, рассчитанный по разделам подготовки ежемесячно на календарный год;

- нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

- продолжительность и объемы реализации рабочей программы.

Тренер может самостоятельно:

- раскрывать содержание разделов, тем, обозначенных в ФССП и программе; конкретизировать и детализировать теоретические темы;

- устанавливать последовательность изучения программного материала;

- распределять программный материал по месяцам обучения;

- распределять время, отведенное на изучение курса, между разделами исходя из состава спортсменов и материально-технических ресурсов спортивной школы;

- конкретизировать требования к результатам освоения программы спортсменами (в соответствии ФССП); исходя из стоящих задач, методики и технологии тренировки и контроля уровня подготовленности спортсменов.

3.2.4 «**Методическая часть**» рабочей программы должна содержать:

- программный материал для теоретических занятий;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- содержание и методика работы по предметным областям (содержание разделов подготовки ОФП, СФП, технико-тактическая подготовка);
- периоды подготовки;
- восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика)
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.
- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

3.2.5. Раздел «**Система контроля и зачетные требования**» рабочей программы должен включать в себя:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта;

1 - требования к результатам реализации рабочей программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки,

-контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля; комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования, (контрольные нормативы).

3.2.6. **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, (календарный план).

3.2.7. **Перечень информационного обеспечения** содержит:

- список литературных источников,
- перечень аудиовизуальных средств,
- перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

3.2.8. Раздел «Рабочий календарный тренировочный график» представляет собой таблицу, содержащую ежедневное распределение тренировочной нагрузки по часам и разделам подготовки (Приложение 1).

3.2.9. Раздел «План профессиональной деятельности» содержит планирование спортивного результата по выполнению, подтверждению спортивных разрядов и званий, перечень спортивных соревнований и тренировочных сборов отдельно на каждую группу, с которой осуществляется спортивная подготовка, а также планируемый результат по занятиям

местам для спортсменов, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации и Свердловской области (Приложение 2).

3.3. При необходимости тренер может дополнить программу приложениями, содержащими:

- контрольно-измерительные материалы;
- методические рекомендации;
- общеразвивающие упражнения и т. д.

4. Порядок рассмотрения и утверждения рабочей программы.

4.1. Рабочая программа рассматривается на заседании тренерского совета отделения по виду спорта.

4.2. Решение тренерского совета отделения «рекомендовать рабочую программу к утверждению» оформляется протоколом.

4.3. Рабочая программа утверждается ежегодно до 01 февраля приказом директора.

4.4. Все изменения, дополнения, вносимые тренером в рабочую программу в течение календарного года, должны быть согласованы с администрацией СШОР.

4.5. Утвержденные рабочие программы являются составной частью планирующей документации учреждения.

4.6. Администрация учреждения осуществляет контроль реализации рабочих программ в соответствии с планом внутришкольной работы.

Приложение 1
к Положению «О рабочей программе тренера Муниципального бюджетного учреждения
«Спортивной школы Олимпийского резерва» Асбестовского городского округа»
Рабочий календарный тренировочный график.

Кол-во часов (план)	Дата	Итого
Виды спортивной подготовки	физическая	
Общая подготовка		
Специальная физическая подготовка		

к Положению «О рабочей программе тренера Муниципального бюджетного учреждения «Спортивной школы Олимпийского резерва» Асбестовского городского округа»

План профессиональной деятельности на спортивный сезон _____
 Тренеров-преподавателей _____

Вид спорта _____
 1. Подготовка спортсменов-разрядников.

Спортивный разряд, звание	План	Факт
III юношеский разряд		
II юношеский разряд		
I юношеский разряд		
III разряд		
II разряд		
I разряд		
Кандидат в мастера спорта		
Мастер спорта		

2. Участие в соревнованиях

Группа	Соревнования				Россия	
	Город	Область	УрФО	Россия	Наименование соревнований	Сроки
	Наименование соревнований	Сроки	Наименование соревнований	Сроки	Наименование соревнований	Сроки

Перечень тренировочных мероприятий

№	Соревнования		Сроки проведения	Сроки проведения	Место проведения
	Город	Область, УрФО			
	Наименование спортивно массовых мероприятий	Уровень проведения	Сроки проведения		

3. Планируемый лучший результат

(заполняется пофамильно на членов спортивных сборных команд Свердловской области и России)

№	Соревнования				Россия	
	Ф.И. спортсмена	Город	Область, УрФО	Россия	Планируемое место	Результат
		Планируемое место	Результат	Планируемое место	Результат	Результат