

Государственное бюджетное учреждение
Краснодарского края
«Центр спортивной подготовки по тяжелой атлетике»

ЖУРНАЛ

УЧЁТА РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ ГРУППЫ

НА 2016 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД

ВИД СПОРТА - тяжелая атлетика

НП

(ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)

1

(ГОД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)

Тренер _____

Начат _____ *января* _____ 2016 г.

Окончен _____ *декабря* _____ 2016 г.

Указания к ведению журнала

1. Журнал ведется тренером для каждого этапа и года спортивной подготовки и является финансовым документом по учету спортивной подготовки спортсменов и деятельности тренера.

2. Записи заносятся аккуратно и разборчиво. Заполнение всех граф в каждом разделе обязательно.

Журнал, в период тренировочного года, находится у тренера, по окончании тренировочного года сдается в ГБУ КК «ЦСП по тяжелой атлетике» (далее - ЦСП).

Тренер ежемесячно представляет журнал на проверку в ЦСП. Дату проверки ЦСП определяет самостоятельно.

3. Разделы журнала заполняются в соответствии следующих рекомендаций:

- раздел 1 **«Расписание тренировочных занятий»** указать возможные базы тренировок на текущий год, время их проведения (1 час проведения тренировочного занятия равен 1 академическому часу - 45 мин.).

- раздел 2 **«Общие сведения»** запись информации о спортсменах в разделе осуществляется согласно приказа директора ЦСП о формировании групп спортивной подготовки и действующих нормативных документов об обработке персональных данных.

Дата проведения медосмотра заверяется подписью и печатью врача.

- раздел 3 **«Годовой план объемов тренировочного процесса»** заполняется в процентах и часах. Количество часов в год, в месяц и недельная нагрузка заполняется в академических часах.

- раздел 4 **«Выполнение плана спортивной подготовки за месяц»** тренер отмечает дату проведения тренировки, направление (тему) тренировки и ее продолжительность в академических часах.

- раздел 5 **«Учет спортивной подготовки»** тренер учитывает отсутствие спортсменов на тренировке, участие спортсменов в тренировочных мероприятиях, в соревнованиях.

Отмечается общее количество спортсменов на тренировке, продолжительность тренировки в академических часах, количество тренировок в неделю.

- раздел 6 **«Учет соревновательной деятельности»** тренер отмечает участие каждого спортсмена в соревнованиях различного уровня.

Количество таблиц и строк добавляется согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта.

- раздел 7 **«Инструктаж по мерам безопасности»** необходимо учитывать проведение основных инструктажей, учитывая специфику вида спорта.

Основные инструктажи по мерам безопасности проводятся 2 раза в год. Остальные инструктажи проводятся по мере необходимости.

- раздел 8 **«Результаты промежуточной аттестации»** учитываются результаты тестирования спортсменов.

В графе «Наименование зачетных требований» указываются виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

- раздел 9 **«Итоги работы за тренировочный год»:**

- в графе «Выполнение контрольно-переводных нормативов» указывается уровень физической подготовленности спортсмена согласно протоколу контрольно-переводных нормативов;

- графа «Переведён, отчислен» заполняется заместителем директора с указанием реквизитов локального акта (приказа директора ЦСП).

- форма 10 **«Отметка о проверке ведения журнала»** заполняется административными работниками организации в целях внутреннего контроля выполнения программ, планов подготовки, правил заполнения журнала.

Условные обозначения:

- отсутствие спортсмена на тренировках отмечается - «н».

- болезнь спортсмена - «нб».

- участие спортсмена в тренировочном мероприятии отмечается - «тм».

- участие спортсмена в спортивных соревнованиях отмечается - «с».

- тренировки спортсменов по индивидуальным планам – «ип»

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование	Страницы
1	Расписание тренировочных занятий	
2	Общие сведения	
3	Годовой план объемов тренировочного процесса	
4	Выполнение плана спортивной подготовки за месяц	
5	Учет спортивной подготовки	
6	Учет соревновательной деятельности	
7	Инструктаж по мерам безопасности	
8	Результаты промежуточной аттестации	
9	Итоги работы за тренировочный год	
10	Отметка о проверке ведения журнала	
11	Темы инструктажей по мерам безопасности	
12	Наименование зачетных требований промежуточной аттестации	

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

Место проведения тренировок _____

Недельная нагрузка 6 ч. (академический час)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Январь							
Февраль							
Март							
Апрель							
Май							
Июнь							
Июль							
Август							
Сентябрь							
Октябрь							
Ноябрь							
Декабрь							

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора ГБУ КК
«ЦСП по тяжелой атлетике»

Г.Г.Аванесян

« _____ » _____ 201_____ г.

Годовой план объемов тренировочного процесса

Этап спортивной подготовки НП-1 недельная нагрузка 6 (академический час)

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам												Всего часов	Всего %	
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь			
Теоретическая подготовка (ТеорП):	- в период основной подготовки															
Общая физическая подготовка (ОФП)	- в период основной подготовки															
	- в период активного отдыха по инд.планам															
Специальная физическая подготовка (СФП)	- в период основной подготовки															
	- в период активного отдыха по инд.планам															
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	- в период основной подготовки															
Количество часов в месяц (академических) в период основной подготовки																
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам																
ВСЕГО количество часов в месяц (академических)																

Тренер _____

Заместитель директора _____ А.А. Бергун

ВЫПОЛНЕНИЕ ПЛАНА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

за _____ 2016 года

№ п/п	Дата проведения тренировки	Направленность тренировки	Продолжительность разделов тренировки (акад. час)				Всего продолжительность тренировки (акад. час)	Подпись тренера
			ТеорП	ОФП	СФП	УС		
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
ИТОГО (продолжительность в часах)								

УЧЕТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЗА _____ 2016 г.

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Дата																															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	31				
1																																				
2																																				
3																																				
4																																				
5																																				
6																																				
7																																				
8																																				
9																																				
10																																				
11																																				
12																																				
Присутствовало человек																																				
Продолжительность занятия всего (акад.час)																																				
ТеорП																																				
ОФП	- в период основной подготовки																																			
	- в период активного отдыха по инд.планам																																			
СФП	- в период основной подготовки																																			
	- в период активного отдыха по инд.планам																																			
УС																																				
Подпись тренера																																				

Заместитель директора _____ / Бергун А.А. /

УЧЕТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ф.И.О. спортсмена _____ Дата рождения _____ Спортивная квалификация _____

№ п/п	Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	Весовая категория, кг	Занятое место	Сумма двоеборья, кг	Вид соревнований	Подпись тренера
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								

ИТОГО участие в:

Контрольных соревнованиях - _____

Отборочных соревнованиях - _____

Основных соревнованиях - _____

Выполнение разрядных требований _____

Подтверждение разрядных требований _____

Включен в состав спортивной сборной команды Краснодарского края _____

Включен в состав спортивной сборной команды РФ _____

Заместитель директора _____ / Бергун А.А. /

ИНСТРУКТАЖ СПОРТСМЕНОВ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Тема №1		Тема №2		Тема №3		Тема №4		Дата проведения инструктажа	Краткое содержание инструктажа	Подпись проводившего инструктаж
		Подпись спортсмена	Дата проведения	Подпись спортсмена	Дата проведения	Подпись спортсмена	Дата проведения	Подпись спортсмена	Дата проведения			
1.											Приведено в разделе 11	
2.											Приведено в разделе 11	
3.											Приведено в разделе 11	
4.											Приведено в разделе 11	
5.											Приведено в разделе 11	
6.											Приведено в разделе 11	
7.											Приведено в разделе 11	
8.											Приведено в разделе 11	
9.											Приведено в разделе 11	
10.											Приведено в разделе 11	
11.											Приведено в разделе 11	
12.											Приведено в разделе 11	
13.											Приведено в разделе 11	
14.											Приведено в разделе 11	
15.											Приведено в разделе 11	

ИНСТРУКТАЖ СПОРТСМЕНОВ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Тема №5		Тема №6		Тема №7		Тема №8		Дата проведения инструктажа	Краткое содержание инструктажа	Подпись проводившего инструктаж
		Подпись спортсмена	Дата проведения	Подпись спортсмена	Дата проведения	Подпись спортсмена	Дата проведения	Подпись спортсмена	Дата проведения			
1.											Приведено в разделе 11	
2.											Приведено в разделе 11	
3.											Приведено в разделе 11	
4.											Приведено в разделе 11	
5.											Приведено в разделе 11	
6.											Приведено в разделе 11	
7.											Приведено в разделе 11	
8.											Приведено в разделе 11	
9.											Приведено в разделе 11	
10.											Приведено в разделе 11	
11.											Приведено в разделе 11	
12.											Приведено в разделе 11	
13.											Приведено в разделе 11	
14.											Приведено в разделе 11	
15.											Приведено в разделе 11	

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №5	Дата проведения теста	Наименование зачетных требований	Подпись проводившего тестирование
		Результат (зачет/не зачет)	Результат (зачет/не зачет)	Результат (зачет/не зачет)	Результат (зачет/не зачет)	Результат (зачет/не зачет)			
1.								Приведено в разделе 12	
2.								Приведено в разделе 12	
3.								Приведено в разделе 12	
4.								Приведено в разделе 12	
5.								Приведено в разделе 12	
6.								Приведено в разделе 12	
7.								Приведено в разделе 12	
8.								Приведено в разделе 12	
9.								Приведено в разделе 12	
10.								Приведено в разделе 12	
11.								Приведено в разделе 12	
12.								Приведено в разделе 12	
13.								Приведено в разделе 12	
14.								Приведено в разделе 12	
15.								Приведено в разделе 12	

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Тест №6	Тест №7	Тест №8	Тест №9	Тест №10	Дата проведения теста	Наименование зачетных требований	Подпись проводившего тестирование
		Результат (зачет/не зачет)	Результат (зачет/не зачет)	Результат (зачет/не зачет)	Результат (зачет/не зачет)	Результат (зачет/не зачет)			
1.								Приведено в разделе 12	
2.								Приведено в разделе 12	
3.								Приведено в разделе 12	
4.								Приведено в разделе 12	
5.								Приведено в разделе 12	
6.								Приведено в разделе 12	
7.								Приведено в разделе 12	
8.								Приведено в разделе 12	
9.								Приведено в разделе 12	
10.								Приведено в разделе 12	
11.								Приведено в разделе 12	
12.								Приведено в разделе 12	
13.								Приведено в разделе 12	
14.								Приведено в разделе 12	
15.								Приведено в разделе 12	

**Темы инструктажей по охране труда и технике безопасности
во время тренировочного процесса:**

Тема № 1:	Вводный инструктаж по охране труда для занимающихся тяжёлой атлетикой
Тема № 2:	Общие требования охраны труда
Тема № 3:	Требования охраны труда перед началом занятий по тяжёлой атлетике
Тема № 4:	Требования безопасности во время занятий по тяжёлой атлетике
Тема № 5:	Требования безопасности по окончанию занятий по тяжёлой атлетике
Тема № 6:	Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях
Тема № 7:	Требования пожарной безопасности при занятии тяжёлой атлетикой
Тема № 8:	Требования электробезопасности при занятии тяжёлой атлетикой

**Комплекс контрольных упражнений (тестов)
для проведения промежуточной аттестации**

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп
начальной подготовки*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	№ п/п
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Тест №1
	Бег 60 м (не более 8,0 с)	Тест №2
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)	Тест №3
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)	Тест №4
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Тест №5
	Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)	Тест №6
	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)	Тест №7
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)	Тест №8
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)	Тест №9
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)	Тест №10