

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

ЖУРНАЛ

УЧЁТА РАБОТЫ

СПОРТИВНОЙ ГРУППЫ (группа №20)

НА 2017 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД

ВИД СПОРТА - тяжелая атлетика

Т

(ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)

1

(ГОД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)

Тренер Иванов Иван Иванович

Начат 01 января 2017 г.

Окончен 31 декабря 2017 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 «ЦОП по тяжелой атлетике» (далее - ЦОП).

Тренер ежемесячно представляет журнал на проверку в ЦОП. Дату проверки ЦОП 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 ЦОП 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 ЦОП).

- 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	Комплекс контрольных упражнений (тестов) для проведения промежуточной аттестации на этапах спортивной подготовки	

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

Место проведения тренировок _____

Недельная нагрузка _____ (академический час)

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

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБУ КК
 «ЦОП по тяжелой атлетике»

_____ Г.Г.Аванесян
 « _____ » _____ 201_____ г.

Годовой план объемов тренировочного процесса

Этап спортивной подготовки _____ недельная нагрузка _____ (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 _____ МЕСЯЦ 20__ 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.								
16.								
17.								

18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
ИТОГО (продолжительность в акад. часах)								

УЧЕТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЗА _____ 201__ г.

№ п/п	Фамилия, имя 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																																			
Присутствовало человек																																			
Продолжительность занятия всего (акад.час)																																			
Количество тренировок																																			
Подпись тренера																																			

Заместитель директора _____ / Алхутова Н.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 _____ / Алхутова Н.А. /

ИНСТРУКТАЖ СПОРТСМЕНОВ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ

№ п/п	Фамилия, имя спортсмена	Тема №1		Тема №2		Тема №3		Тема №4		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	
№ п/п	Фамилия, имя спортсмена	Тема №5		Тема №6		Тема №7		Тема №8		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	

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ п/п	Фамилия, имя 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	
№ п/п	Фамилия, имя 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	

**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 на этапах спортивной подготовки

Тесты общей физической, специальной физической и технической подготовки для групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)	№ п/п
ОФП	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Тест №1
	Сила	Подъем ног к перекладине в висе (кол-во раз)	Тест №2
	Сила	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	Тест №3
	Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (с)	Тест №4
СФП	Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку (кол-во раз)	Тест №5
	Скоростно-силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	Тест №6
	Гибкость	Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно (см)	Тест №7
ТП	Скоростно-силовые качества	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела (с)	Тест №8
	Скоростно-силовая выносливость	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела (с)	Тест №9
	Силовая выносливость	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела (с)	Тест №10

Тесты общей физической, специальной физической и технической подготовки для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)	№ п/п
ОФП	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Тест №1
	Сила	Подъем ног к перекладине в висе (кол-во раз)	Тест №2
	Сила	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	Тест №3
	Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (с)	Тест №4
СФП	Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту с места (кол-во раз)	Тест №5
	Скоростно-силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	Тест №6
	Гибкость	Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно (см)	Тест №7
ТП	Скоростно-силовые качества	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела (с)	Тест №8
	Скоростно-силовая выносливость	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела (с)	Тест №9
	Силовая выносливость	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела (с)	Тест №10
	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Тесты общей физической, специальной физической и технической подготовки для групп на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество		Контрольные упражнения (тесты)	№ п/п
ОФП	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Тест №1
	Сила	Подъем ног к перекладине в висе (кол-во раз)	Тест №2
	Сила	Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	Тест №3
	Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (с)	Тест №4
СФП	Скоростно-силовые качества	Прыжок в высоту с места (кол-во раз)	Тест №5
	Скоростно-силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	Тест №6
	Гибкость	Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно (см)	Тест №7
ТП	Скоростно-силовые качества	6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела (с)	Тест №8
	Скоростно-силовая выносливость	10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела (с)	Тест №9
	Силовая выносливость	15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела (с)	Тест №10
	Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	