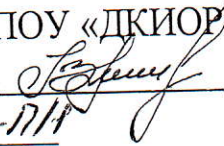


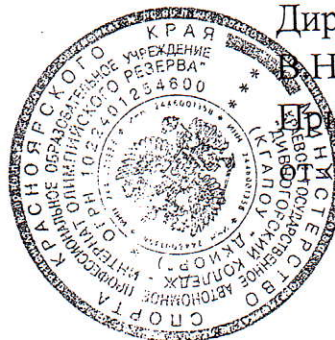
УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГАПОУ «ДКИОР»

В. Н. Михайлов 

Приказ № 159-П/1

19» сентября 2015 г.



Принято с учетом мнения совета обучающихся КГАПОУ «ДКИОР»
Протокол № 1 от 06.10.2015г.

Принято с учетом мнения родительского комитета КГАПОУ «ДКИОР»
Протокол № 1 от 17.10.2015г.

Принято на педагогическом совете КГАПОУ «ДКИОР»
Протокол № 1 от 31.08.2015г.

ПОЛОЖЕНИЕ

об осуществлении самоконтроля эффективности деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку в КГАПОУ «ДКИОР»

1. Общие положения

1.1. Положение об осуществлении самоконтроля эффективности деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку в КГАПОУ «ДКИОР», «далее - обучающиеся» определяет цели, задачи и формы самоконтроля эффективности деятельности, содержание, порядок ведения дневника самоконтроля, ответственность обучающихся краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва» (далее – КГАПОУ «ДКИОР») за нарушение требований настоящего положения.

1.2. Настоящее Положение разработано на основании:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- письма Министерства спорта Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554;

1.3. Настоящее положение является локальным нормативным актом КГАПОУ «ДКИОР» и распространяет свое действие на обучающихся, тренеров-преподавателей и специалистов отдела по спортивной работе КГАПОУ «ДКИОР».

1.4. Самоконтроль осуществляется как до начала тренировочного занятия, в процессе его проведения, так и после завершения тренировочного занятия;

1.5. Самоконтроль осуществляется на всех этапах спортивной подготовки:

- На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- На этапе совершенствования спортивного мастерства.
- На этапе высшего спортивного мастерства.

1.6. Самоконтроль не является врачебным контролем. При появлении признаков выраженного утомления, перенапряжения, заболеваний необходимо обратиться в медицинскую часть КГАПОУ «ДКИОР».

2. Цели и задачи самоконтроля

2.1. Самоконтроль обучающихся КГАПОУ «ДКИОР» осуществляется с целью:

- обеспечения необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства обучающихся, реализацию программ спортивной подготовки.

2.2. Достижение цели производится путем решения следующих задач:

- ознакомить обучающихся КГАПОУ «ДКИОР» с формами самоконтроля в процессе спортивной подготовки;
- приобретение обучающимися КГАПОУ «ДКИОР» навыков в самостоятельном оценивании своих субъективных показателей, объективных исследований и собственной психофизиологической подготовленности;
- самостоятельно определять уровень и динамику своего физического развития, тренированности и здоровья для корректировки нагрузки при занятиях физической культурой и спортом;
- расширять знания о физическом развитии;
- приобретение обучающимися навыков в оценивании психофизической подготовки;
- ознакомление обучающихся с простейшими доступными методиками самоконтроля.

3. Дневник самоконтроля

3.1. **Дневник самоконтроля** (далее – также «спортивный дневник») – форма самоконтроля эффективности деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку в КГАПОУ «ДКИОР», один из методов повышения мастерства в избранном виде спорта. Позволяет эффективно работать над ошибками, контролировать самочувствие, анализировать влияние

физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения. Используется для наиболее эффективной организации тренировочных занятий, с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности.

3.2. Данные, вносимые обучающимися КГАПОУ «ДКИОР» в Дневник самоконтроля должны включать в себя следующие наблюдения:

- субъективные показатели (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.);
- данные объективных исследований (пульс, масса тела, частота дыхания, динамометрия и др.);
- характеристику тренировочных нагрузок (километры, килограммы, продолжительность и т.д.);
- результаты простейших тестов, позволяющих оценивать физическую работоспособность, приспособляемость к нагрузке и т.д.
- контрольные тренировочные и соревновательные результаты.

4. Правила ведения дневника самоконтроля

4.1. Дневник самоконтроля имеет форму тетради с указанием на титульном листе Ф.И.О. обучающегося, вида спорта, Ф.И.О. тренера-преподавателя и наименование Учреждения;

4.2. Дневник самоконтроля содержит обязательные показатели для заполнения по видам спорта, согласно прилагаемой форме (Приложение №1);

4.3. Ежемесячно обучающиеся подводят итоги в виде отчета по видам спорта, согласно прилагаемой форме (Приложение №1);

4.4. Обучающийся заполняет Дневник самоконтроля ежедневно;

4.5. Обучающиеся имеют право получать консультации по ведению дневника самоконтроля у специалистов спортивного отдела.

5. Сроки предоставления Дневника самоконтроля обучающимися

5.1. Обучающийся обязан сдавать дневник самоконтроля с отчетом для проверки и согласования тренеру – преподавателю ежемесячно, не позднее 5 числа следующим за отчетным месяцем;

5.2. Тренер – преподаватель ежемесячно ведет контроль ведения спортивного дневника, в результате чего указывает «согласованно без замечаний» и ставит свою подпись, либо указывает замечания и указания, обязательные для выполнения обучающимися;

5.3. Обучающийся обязан сдавать дневник самоконтроля с отчетом, подписанный тренером-преподавателем, для проверки в отдел по спортивной работе ежемесячно, не позднее 10 числа следующим за отчетным месяцем;

5.4. Специалисты спортивного отдела ежемесячно на основании согласования и подписи тренера – преподавателя обрабатывают Дневник самоконтроля и итоговый ежемесячный отчет обучающегося;

5.5. Специалисты спортивного отдела используют данные отчета Дневника самоконтроля для ведения отчетной и статистической работы результативности обучающихся в избранном виде спорта.

6. Заключительные положения

6.1. Непредоставление обучающимися дневника самоконтроля с согласованием и подписью тренера-преподавателя в отдел по спортивной работе в срок, установленный п. 5.3 настоящего Положения, является:

- невыполнением программы спортивной подготовки по виду спорта;
- нарушением требований настоящего Положения;
- нарушением условий договора об образовании и спортивной подготовке.

6.2. Систематическое (более 2-х раз) непредоставление обучающимися дневника самоконтроля является основанием для оформления начальником отдела по спортивной работе служебной записки на имя директора КГАПОУ «ДКИОР» (председателя аттестационной комиссии) о рассмотрении аттестационной комиссией при проведении комплексной аттестации обучающихся вопроса о невыполнении обучающимся программы спортивной подготовки по виду спорта, нарушении требований настоящего Положения и условий договора об образовании и спортивной подготовке.

6.3. Настоящее положение вступает в силу с момента его введения в действие приказом КГАПОУ «ДКИОР».

6.4. Данные отчетов обучающихся, хранятся в спортивном отделе.

6.5. Настоящее положение подлежит размещению на официальном сайте КГАПОУ «ДКИОР» в информационно-коммуникационной сети «Интернет».

Форма спортивного дневника для отделений игровых видов спорта

дата	№ тренировки, содержание тренировки	продолжительность тренировки (мин)	техника тактическая подготовка (мин)	специальная физическая подготовка (мин)	общая физическая подготовка (мин)	восстановительные мероприятия (к-во мин.)	Самочувствие, методические замечания, анализ тренировки, выводы
день/месяц/год	зарядка						
	1 тренировка						
	2 тренировка						

до 10 числа каждого месяца в отдел по спортивной работе предоставляется отчет за прошедший месяц по выполнению объема тренировочной работы:

Отчет за месяц:

- 1 Количество дней тренировок
- 2 Количество тренировок
- 3 Количество официальных соревнований (игр)
- 4 Время официальных соревнований (игр)
- 5 Общее время тренировки
- 6 техника тактическая подготовка (мин)
- 7 специальная физическая подготовка (мин.)
- 8 общая физическая подготовка (мин)
- 9 восстановительные мероприятия (к-во мин.)

Форма спортивного дневника для отделений дзюдо, киокусинкай

дата	№ тренировки, содержание тренировки	продолжительность тренировки (мин)	техника тактическая подготовка (мин)	специальная физическая подготовка (мин)	общая физическая подготовка (мин)	восстановительные мероприятия (к-во мин.)	Самочувствие, методические замечания, анализ тренировки, выводы
день/месяц/год	зарядка						
	1 тренировка						
	2 тренировка						

до 10 числа каждого месяца в отдел по спортивной работе представляется отчет за прошедший месяц по выполнению объема тренировочной работы:

Отчет за месяц:

- 1 Количество дней тренировок
- 2 Количество тренировок
- 3 Количество соревнований
- 4 Количество контрольных схваток
- 5 Общее время тренировки
- 6 техника тактическая подготовка (мин)
- 7 специальная физическая подготовка (мин.)
- 8 общая физическая подготовка (мин)
- 9 восстановительные мероприятия (к-во мин.)

Форма спортивного дневника для отделения сноуборди горные лыжи

дата	№ тренировки, содержание тренировки	продолжительность тренировки (мин)	количество ворот PSL	количество ворот PGS	количество км на доске	количество часов на доске (мин)	ОФП и СФП (к-во мин.)	восстановительные мероприятия (к-во мин.)	Самочувствие, методические замечания, анализ тренировки, выводы
день/месяц/год	зарядка								
	1 тренировка								
	2 тренировка								

до 10 числа каждого месяца в отдел по спортивной работе предоставляется отчет за прошедший месяц по выполнению объема тренировочной работы:

Отчет за месяц:

- 1 Количество дней тренировок
- 2 Количество тренировок
- 3 Общее время тренировки
- 4 количество ворот PSL
- 5 количество ворот PGS
- 6 количество км на доске
- 7 количество часов на доске (мин)
- 8 ОФП и СФП (к-во мин.)
- 9 восстановительные мероприятия (к-во мин.)

Форма спортивного дневника для отделения плавания

дата	№ тренировки, содержание тренировки	продолжительность тренировки (мин)	количество часов плавания (мин.)	количество км плавания	ОФП (к-во мин.)	восстановительные мероприятия (к-во мин.)	Самочувствие, методические замечания, анализ тренировки, выводы
день/месяц/год	зарядка						
	1 тренировка						
	2 тренировка						

до 10 числа каждого месяца в отдел по спортивной работе предоставляется отчет за прошедший месяц по выполнению объема тренировочной работы:

Отчет за месяц:

- 1 Количество дней тренировок
- 2 Количество тренировок
- 3 Общее время тренировок
- 4 количество часов плавания (мин.)
- 5 количество км плавания
- 6 восстановительные мероприятия (к-во мин.)
- 7 ОФП (мин.)

Форма спортивного дневника для отделения лыжные гонки

дата	№ тренировки, содержание тренировки	ОФП (к-во мин.)	Бег (кросс, разминочный бег) (к-во км)	Имитация (к-во км)	лыжи роулеры, лыжи	восстановительные мероприятия (к-во мин.)	Самочувствие, методические замечания, анализ тренировки, выводы
день/месяц/год	зарядка						
	1 тренировка						
	2 тренировка						

до 10 числа каждого месяца в отдел по спортивной работе предоставляется отчет за прошедший месяц по выполнению объема тренировочной работы:

Отчет за месяц:

- 1 Количество дней тренировок
- 2 Количество тренировок
- 3 Количество соревнований (стартов)
- 4 Количество контрольных тренировок
- 5 Кросс (км)
- 6 Имитация (км)
- 7 Лыжероллеры (км)
- 8 Общий объем циклической нагрузки (ООЦН): кросс+л/роллеры (лыжи)+ имитация
- 9 ОФП (мин.)

Форма спортивного дневника для отделения биатлон

дата	№ тренировки, содержание тренировки	ОФП (к-во мин.)	Бег (кросс, разминочный бег) (к-во км)	Имитация (к-во км)	лыжи роллеры, лыжи (к-во км)	выстрелы (к-во патронов), холостой тренаж (мин)	восстановительные мероприятия (к-во мин.)	Самочувствие, методические замечания, анализ тренировки, выводы
день/месяц/год	зарядка							
	1 тренировка							
	2 тренировка							

до 10 числа каждого месяца в отдел по спортивной работе предоставляется отчет за прошедший месяц по выполнению объема тренировочной работы:

Отчет за месяц:

- 1 Количество дней тренировок
- 2 Количество тренировок
- 3 Количество соревнований (стартов)
- 4 Количество контрольных тренировок
- 5 Кросс (км)
- 6 Имитация (км)
- 7 Лыжероллеры (км)
- 8 Общий объем циклической нагрузки (ООЦН): кросс+л/роллеры (лыжи)+ имитация
- 9 Холостой тренаж (мин.)
- 10 Количество выстрелов (штук)
- 11 ОФП (мин.)

