

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение об индивидуальном плане спортивной подготовки (далее - Положение) устанавливает правила перехода на индивидуальный план подготовки обучающихся в муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа «Строитель» (далее Учреждение).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии:

- Федеральным законом «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;

- приказом Минспорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Письмом Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 939 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1071 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта флорбол, Уставом Учреждения.

1.3. Настоящее Положение определяет структуру, содержание, порядок разработки и утверждения индивидуального плана спортивной подготовки обучающихся МАУ «СШ «Строитель».

1.4. Индивидуальный план спортивной подготовки представляет собой форму планирования тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

1.5. Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается на основании реализуемой в учреждении дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и предусматривает возможность иного режима посещения учебно-тренировочных занятий и иных сроков прохождения промежуточной и итоговой аттестации.

1.6. Индивидуальный план спортивной подготовки определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в конкретных соревнованиях.

1.7. Индивидуальный план позволяет спортсменам выполнять программные требования в полном объеме.

1.8. Индивидуальный план разрабатывается тренерами спортивной школы на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту.

2. Требования к содержанию индивидуального плана спортивной подготовки.

2.1. Индивидуальный план подготовки (Приложение №1) представляет собой форму организации тренировочного процесса, при котором часть или полностью программы спортивной подготовки осваивается спортсменами самостоятельно. При спортивной подготовке по программе в соответствии с индивидуальным планом могут использоваться различные технологии спортивной подготовки, в том числе дистанционные технологии.

2.2. Индивидуальный план включает перечень средств всех видов подготовки, объемы, распределение по месяцам, нормы контрольного тестирования, результаты контрольных соревнований, сроки учебно-тренировочных сборов, а также предусматривает отчет о выполнении запланированной подготовки.

2.3. При составлении индивидуального плана необходимо учитывать физической развитие, квалификацию спортсмена, степень владения техникой, принять во внимание календарный план соревнований.

2.4. Индивидуальный план разрабатывается тренером не позднее первого дня тренировочного года.

2.5. Наличие индивидуального плана спортивной подготовки в Учреждении обязательно для обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2.6. Индивидуальный план составляется на один тренировочный год с последующим отчетом об исполнении плана после окончания этапа подготовки.

2.7. Индивидуальный план разрабатывается для отдельного спортсмена или группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку. Основанием для объединения в группы являются совпадения их выбора по содержанию, срокам и другим условиям прохождения спортивной подготовки.

2.8. На этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) индивидуальный план разрабатывается для отдельного спортсмена на основе учебно-тренировочного плана Учреждения.

2.9. Индивидуальный план заполняется тренером ежемесячно по итогам проведенной работы со спортсменом.

2.10. Индивидуальный план утверждается заместителем директора по спортивно-массовой работе.

3. Порядок перехода на индивидуальные планы

3.1. Переход на индивидуальные планы осуществляется:

- на период летнего отдыха спортсмена или группы спортсменов;
- на период отсутствия тренера;
- на период восстановления спортсмена или группы спортсменов после травмы;

- на период отъезда спортсменов или группы спортсменов;
- на период тренировочных сборов спортсмена или группы спортсменов.

4. Условия и порядок реализации индивидуального плана

4.1. Индивидуальный план позволяет спортсменам выполнять программные требования в полном объеме.

4.2. Один экземпляр индивидуального плана предоставляется спортсмену, с подробным содержанием тренировочных занятий. Второй экземпляр плана находится в журнале учета групповых занятий.

4.3. Обучающиеся обязаны выполнять индивидуальный план и предоставлять устный отчет тренеру о его выполнении.

4.4. Тренером, обязательно ведется журнал контроля посещаемости.

4.5. Тренировки проводятся согласно расписанию занятий.

4.6. Учреждение осуществляет контроль за освоением программ спортивной подготовки спортсменами, обучающихся по индивидуальному плану.

4.7. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация спортсменов, обучающихся по индивидуальному плану, осуществляются в соответствии с «Положением о текущей, промежуточной итоговой аттестации обучающихся (спортсменов).

4.8. Промежуточные результаты выполнения индивидуального плана отслеживаются и анализируются тренером, совместно с инструктором-методистом и заместителем директора по спортивно-массовой работе и рассматриваются на тренерском совете Учреждения.

4.9. Итогом работы по индивидуальным планам являются личные достижения спортсменов:

- выполнение разрядных требований;
- призовые места на соревнованиях.

4.10. Материально-техническое оснащение тренировочного процесса должно обеспечивать возможность реализации индивидуальных планов спортсменов.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПО ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА на 20__ год.

1. Общие сведения о спортсмене

Фамилия, Имя, Отчество							
Дата рождения		Возраст		Рост		Вес	
Вид спорта			Дисциплина				
Спортивное звание/разряд				Член сборной команды			
Этап спортивной подготовки							
Фамилия, Имя, Отчество личного тренера (тренеров)							

Год	Этап многолетней подготовки	Выполнение (подтверждение разрядных норм)	Основные задачи и планируемые результаты
20__			
20__			
20__			
20__			

2.Цель, основные задачи и контрольные задания

1. _____
2. _____
3. _____

6.Основные показатели тренировочной и соревновательной нагрузки на 2 полугодие

Месяц	Кол-во соревнов.	Кол-во тренировоч. дней	Кол-во тренировоч. занятий	Общий объём нагрузки (часы)	Медицинское обследование	Восстановите льные мероприятия	Кол-во соревнований	Участие в соревнованиях
июль								
август								
сентябрь								
октябрь								
ноябрь								
декабрь								

Всего учебно- тренировочных дней _____

Всего учебно-тренировочных занятий _____

Самостоятельная работа _____

Всего учебно- тренировочных часов _____

Тренер-преподаватель по _____/_____

