

УТВЕРЖДАЮ

Принято на заседании
тренерского совета № 1
30 11 2018 год

директор Муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
Специализированная детско – юношеская
спортивная школа олимпийского резерва
№ 2 города Тюмени



П.В. Вавилов П.В. Вавилов
Приказ от 30 11 2018 г.
№ 268

**ПОЛОЖЕНИЕ
ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ПЛАНЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
МАУ ДО СДЮСШОР № 2 ГОРОДА ТЮМЕНИ**

2018 г.

1. Общие положения

1.1. Положение об индивидуальном плане спортивной подготовки разработано в соответствии с Федеральным Законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным Законом от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 27.12.2019 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Минспорта России от 30.10.2018 г. № 999 «Об утверждении требований к подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, другими нормативно – правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ, Уставом МАУ ДО СДЮСШОР № 2 города Тюмени.

1.2. Положение определяет требования к содержанию, порядок разработки и утверждения индивидуального плана спортивной подготовки спортсменов МАУ ДО СДЮСШОР № 2 города Тюмени.

2. Требования к содержанию индивидуального плана спортивной подготовки

2.1. Индивидуальный план спортивной подготовки (ИПСП) 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.

2.2. Индивидуальный план спортивной подготовки определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в тренировочных сборах и в соревнованиях.

2.3. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на основе Календарного плана МАУ ДО СДЮСШОР № 2 города Тюмени, утвержденного директором МАУ ДО СДЮСШОР № 2 города Тюмени и согласованного с профильной Федерацией по виду спорта.

2.4. По итогам тренировочного года тренер вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей: количестве стартов, в которых спортсмен принял участие, результатах участия в соревнованиях.

3. Порядок разработки, реализации и утверждения индивидуального плана спортивной подготовки

3.1. Наличие индивидуального плана спортивной подготовки обязательно для спортсменов, зачисленных на спортивную подготовку по видам спорта в МАУ ДО СДЮСШОР № 2 города Тюмени.

3.2. Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером не позднее первой недели тренировочного года. утверждается директором МАУ ДО СДЮСШОР № 2 города Тюмени.

3.3. Контроль качества планирования и выполнение спортсменами индивидуальных планов спортивной подготовки осуществляет заместитель директора, курирующий спортивную работу.

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки хранится в личном деле спортсмена.

3.5. В настоящее Положение в установленном порядке могут вноситься изменения и / или дополнения.

Календарь тренировочных сборов:

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Место проведения

Основные показатели тренировочной и соревновательной нагрузки

Месяц	Количество соревнований	Количество тренировочных дней	Количество тренировочных занятий	Общий объем нагрузки (часы)	Медицинское обследование	Восстановительные мероприятия (форма, часы)
Январь						
Февраль						
Март						
Апрель						
Май						
Июнь						
Июль						
Август						
Сентябрь						
Октябрь						
Ноябрь						
Декабрь						

Тренер _____
Заместитель директора _____