

Принято на
объединенном заседании
тренерских советов № 2
«21» 11 2022 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СШ № 2 города
Тюмени

П.В. Вавилов / П.В. Вавилов/
Г. Тюмень

Приказ от «22» 11 2022 год
№ 454



**Положение
о самостоятельной работе лиц, проходящих спортивную
подготовку, по индивидуальным планам в муниципальном
автономном учреждении Спортивная школа № 2
города Тюмени**

г. Тюмень, 2022 г.

1. Общие положения

1.1 Самостоятельная работа лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены), по индивидуальным планам осуществляется на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте», приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, настоящим Положением.

1.2 Настоящее Положение регламентирует порядок формирования и реализации индивидуальных планов спортсменов, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

1.3 Индивидуальный план разрабатывается па основании реализуемых в муниципальном автономном учреждении Спортивная школа № 2 города Тюмени (далее - Учреждение) программ спортивной подготовки и предусматривает для спортсмена возможность иного режима посещения тренировочных занятий и иных сроков прохождения промежуточной и итоговой аттестации.

1.4 Наличие индивидуального плана обязательно для лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении па этапе совершенствования спортивного мастерства.

1.5 Индивидуальный план спортсмена утверждается директором Учреждения.

2. Организация тренировочного процесса

2.1 Индивидуальный план подготовки - план, обеспечивающий освоение программы спортивной подготовки на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и потребностей конкретного спортсмена, при котором часть программы осваивается самостоятельно.

2.2 Индивидуальный план позволяет спортсмену выполнять требования программы спортивной подготовки в полном объеме, обеспечивает освоение программы в группах совершенствования спортивного мастерства.

2.3 Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

2.4 Основанием для объединения в пары, группы или экипаж являются совпадения их выбора по содержанию, срокам и другим условиям прохождения программы.

2.5 Индивидуальный план предоставляется на каждого спортсмена тренером с содержанием материала на предстоящий год и последующим отчетом спортсмена об исполнении плана по окончании года.

2.6 После отчета каждого спортсмена об исполнении индивидуального плана тренер вносит соответствующую запись в план о его исполнении.

2.7 Один экземпляр индивидуального плана находится у тренера, отметки о его выполнении в течение года фиксируются в журнале учета занятий.

2.8 Индивидуальный план составляется на 1 тренировочный год, па период летней подготовки спортсменов, проведения тренировочных сборов, а также в течение календарного года (на периоды отсутствия тренера) и включает в себя перечень физических упражнений, технических действий, объемы и сроки их выполнения, которые предусмотрены тематическим планом-графиком.

2.9 При составлении индивидуального плана необходимо учитывать физическое развитие спортсменов, степень владения техникой выполнения упражнений, а также календарный план соревнований.

2.10 Индивидуальные планы разрабатываются в соответствии со спецификой и возможностями Учреждения.

3. Порядок перевода спортсмена на самостоятельную работу по индивидуальному плану

3.1. Ознакомление родителей (законных представителей) спортсмена с настоящим Положением, в том числе через информационные системы общего пользования, осуществляется при приеме в Учреждение.

3.2. Перевод на самостоятельную работу по индивидуальному плану осуществляется приказом директора Учреждения.

4. Порядок формирования индивидуального плана

4.1. Индивидуальный план по программе спортивной подготовки разрабатывается тренером и инструктором-методистом.

4.2. В ходе прохождения программы по индивидуальному плану может возникнуть необходимость его корректировки, которая производится тренером и доводится до сведения инструктора-методиста.

4.3. Инструктор-методист осуществляет контроль за освоением программы спортсменами, переведенными па самостоятельную работу по индивидуальным планам.

4.4. Годовой план подготовки спортсменов в Учреждении рассчитывается в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта.

5. Требования к содержанию индивидуального плана

5.1. Индивидуальный план представляет собой форму годичного планирования тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также их индивидуальные достижения.

5.2. Раздел «Основные показатели тренировочного процесса» заполняются в соответствии с нормами тренировочной нагрузки, предусмотренными программой спортивной подготовки.

5.3. Раздел «Главные и дополнительные соревнования, планируемые результаты» заполняется в соответствии единым календарным планом.

5.4. По окончанию каждого тренировочного года тренер вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей о количестве соревнований, в которых спортсмен принял участие, результатах участия в соревнованиях, об освоении запланированного объема тренировочных нагрузок по видам подготовки.

6. Заключительные положения

6.1. Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения приказом директора Учреждения.

6.2. В настоящее Положение в установленном порядке могут вноситься изменения и (или) дополнения.