

Положение рассмотрено  
на заседании Тренерского совета  
Протокол № 04  
от « 11 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ КО УОР  
Н.А. Киреева  
Приказ № 01-03/0502  
от « 11 » сентября 2023 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

### о работе по индивидуальным планам спортивной подготовки обучающихся Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Калининградской области «Училище (техникум) олимпийского резерва» имени заслуженного мастера спорта России А.А. Шумилина»

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение об индивидуальных планах спортивной подготовки обучающихся (далее – Положение) Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Калининградской области «Училище (техникум) олимпийского резерва» имени заслуженного мастера спорта России А.А. Шумилина» (далее - Учреждение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 (в редакции Приказа Минспорта России от 07.07.2022 №575) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации;
- дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта;
- Уставом Учреждения.

1.2. Индивидуальный план спортивной подготовки представляет собой форму организации учебно-тренировочного процесса, при котором часть

дополнительной образовательной программы спортивно подготовки осваивается обучающимися самостоятельно.

1.3. 1.4. Настоящее Положение рассматривается на Тренерском совете, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения, утверждается директором Учреждения.

## 2. Основная цель и требования к индивидуальному плану спортивной подготовки

2.1. Основной целью реализации индивидуального плана спортивной подготовки является освоение обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта в полном объеме, направленных на достижение высоких спортивных результатов, включения в список кандидатов в спортивные сборные команды Калининградской области и спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.2. Индивидуальный план спортивной подготовки определяет объем учебно-тренировочной и/или соревновательной нагрузки с распределением часов по этапам и разделам спортивной подготовки.

2.3. Индивидуальный план включает перечень средств общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика и т.д., объемы и сроки их выполнения, которые предусмотрены дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

2.4. В индивидуальный план спортивной подготовки входят следующие обязательные элементы:

- данные спортсмена (фамилия, имя, отчество, год рождения, спортивный разряд или звание);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- фамилия, имя, отчество первого тренера-преподавателя;
- лучший спортивный результат за все время;
- лучший спортивный результат в предыдущем году;
- основные задачи на планируемый год;
- основные направления работы;
- планируемые результаты на год;
- информация о годичном цикле спортивной подготовки по месяцам на 52 недели:
  - периоды (этапы - подготовительный, соревновательный, переходный);
  - микроциклы (количество недель);



- учебно-тренировочные мероприятия с указанием количества учебно-тренировочных мероприятий (сборов), дней;
- календарный план (спортивные соревнования) с указанием количества стартов, дней и планируемыми результатами;
- количество учебно-тренировочных дней;
- количество учебно-тренировочных занятий;
- количество дней отдыха;
- объем нагрузки по общей физической подготовке;
- объем нагрузки по специальной физической подготовке;
- объем нагрузки по технико-тактической подготовке;
- участие в инструкторской, судейской практике и/или спортивных соревнованиях;
- сроки проведения контрольно-переводных нормативов (тестов по общей физической и специальной подготовке);
- сроки проведения диспансеризации (углубленного медицинского обследования).

2.5. Индивидуальный план спортивной подготовки формируется тренером-преподавателем для каждого спортсмена на календарный год, в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий Учреждения, Министерства спорта Калининградской области и Министерства спорта Российской Федерации, оформляется документально (приложение №1), подписывается спортсменом, врачом по спортивной медицине, заместителем директора по спортивной работе и утверждается директором Учреждения.

2.6. При реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки могут использоваться различные технологии, в том числе дистанционные, с использованием информационно-коммуникационных технологий.

### 3. Периоды работы по индивидуальным планам спортивной подготовки

3.1. В Учреждении работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на всех этапах спортивной подготовки и включает в себя самостоятельную работу обучающихся в период:

- нахождения тренера-преподавателя в служебной командировке;
- очередного отпуска тренера-преподавателя;
- отсутствия тренера-преподавателя по уважительной причине;
- работы тренера-преподавателя по совместительству;
- праздничных, выходных дней;
- каникул;
- восстановления после травмы и т.

#### 4. Порядок реализации индивидуального плана спортивной подготовки

4.1. Реализация индивидуального плана спортивной подготовки обучающимися является обязательным и регулируется спортивным отделом.

4.2. Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

4.3. Непосредственный контроль за выполнением обучающимися индивидуального плана спортивной подготовки осуществляет тренер-преподаватель.

4.4. Итогом освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта является аттестация спортсмена.

4.5. Материально-техническое оснащение учебно-тренировочного процесса должно соответствовать возможности реализации индивидуальных планов спортивной подготовки обучающихся.