

1. Настоящий порядок устанавливает правила прохождения спортивной подготовки по индивидуальному плану в МБУ СШ «Луч» г. Калуги (далее – СШ ).

2. Индивидуальный план — план, обеспечивающий освоение программы спортивной подготовки на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и потребностей конкретного спортсмена (приложение №1, 2).

 3. Индивидуальный план разрабатывается для отдельного спортсмена или группы спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

4. Перевод на индивидуальные планы осуществляется:

− При выполнении разрядных требований;

− На период летнего отдыха;

− На периоды отсутствия тренера;

− На период восстановления спортсмена после травмы;

− На период отъезда спортсмена;

− Для условно переведѐнного спортсмена;

− На период тренировочного сбора.

5. Индивидуальный план составляется на один тренировочный год и на 4 года (олимпийский цикл).

6. При реализации индивидуальных планов могут использоваться различные технологии, в том числе дистанционные, электронное обучение.

7. Индивидуальные планы разрабатываются тренерами СШ с участием психолога, медицинского работника и инструкторов–методистов школы.

8. Спортсмены обязаны выполнять индивидуальный план, в том числе посещать предусмотренные индивидуальным планом тренировочные занятия.

9. Ознакомление родителей (законных представителей) детей с настоящим Порядком, в том числе через информационные системы общего пользования, осуществляется при приеме детей в СШОР.

10. Подготовка по индивидуальному плану начинается, как правило, с начала тренировочного года.

11. Индивидуальный тренировочный план утверждается директором школы.

12. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация спортсменов, проходящих подготовку по индивидуальному плану, осуществляются в соответствии с «Положением о промежуточной и итоговой аттестации спортсменов».

 Приложение №1

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

**НА \_\_\_\_\_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД**

Фамилия, Имя, Отчество/ Команда

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ИТОГИ ВЫПОЛНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА ПОДГОТОВКИ В ПРОШЛОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ГОДУ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование соревнований | Дата проведения | Место проведения | Возрас тная группа | Занятое место, результат | Причины расхождения плана/факта |
| с | по | год |  |  | план | факт |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование соревнований | Дата | Место проведения | Возрастная группа | План | Факт |
| место | результат | место | результат |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Месяц | Место проведения | Дата | Организатор | Результаты |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |

**ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Количество соревнова ний | Количество тренировочных дней | Количество тренировочных занятий | Общий объем нагрузк и (часы) | Медицинское обследование | Восстановительные мероприятия |
| Январь |  |  |  |  |  |  |
| Февраль |  |  |  |  |  |  |
| Март |  |  |  |  |  |  |
| Апрель |  |  |  |  |  |  |
| Май |  |  |  |  |  |  |
| Июнь |  |  |  |  |  |  |
| Июль |  |  |  |  |  |  |
| Август |  |  |  |  |  |  |
| Сентябрь |  |  |  |  |  |  |
| Октябрь |  |  |  |  |  |  |
| Ноябрь |  |  |  |  |  |  |
| Декабрь |  |  |  |  |  |  |

Подписи:

Спортсмен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зам. директор по СР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Приложение №2**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

**НА ОЛИМПИЙСКИЙ ЦИКЛ \_\_\_\_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ГГ.**

Фамилия, Имя, Отчество

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивный разряд/звание \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. тренера \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ЛУЧШИЙ СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование соревнований | Дата проведения | Место проведения | Возрастная группа | Занятое место, результат |
| с | по | год |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| год | Количество соревнований | Количество тренировочных дней | Количество тренировочных занятий | Общий объем нагрузки (часы) | Медицинское обследование | Восстановительные мероприятия |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

 **КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование соревнований | Возраст ная группа | год | год | год | год |
| План | Факт | План | Факт | План | Факт | План | Факт |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **ВЫПОЛНЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ И ЗВАНИЙ:**

**КМС в \_\_\_\_\_\_\_ году МС в \_\_\_\_\_\_\_ году МСМК в \_\_\_\_\_\_\_ году ЗМС в \_\_\_\_\_\_\_ году**

**КАЛЕНДАРЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Месяц, год | Место проведения | Организатор | Результаты |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |

Подписи:

Спортсмен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зам. директор по СР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_