

Принято  
Тренерским советом МАУ СШОР  
«Вымпел» г. Калуги  
Протокол № 3  
от «10» января 2018 г.

Утверждаю  
Директор МАУ СШОР  
«Вымпел» г. Калуги  
*Ульяшина* Н.А. Ульяшина  
Приказ № 01-11/19  
от «10» января 2018 г.



**Порядок применения индивидуальных планов  
муниципального автономного учреждения  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги**

г. Калуга

1. Настоящий порядок устанавливает правила прохождения спортивной подготовки по индивидуальному плану в МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги (далее - СШОР).

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 переведённого 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 СШОР 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».

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА  
НА \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД**

Фамилия, Имя, Отчество/ Команда

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

№	Наименование соревнований	Дата проведения			Место проведения	Возрастная 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						

3						
4						
5						

**ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
НАГРУЗКИ**

Месяц	Количество соревнований	Количество тренировочных дней	Количество тренировочных занятий	Общий объем нагрузки (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	Возрастная группа	год		год		год		год	
			План	Факт	План	Факт	План	Факт	План	Факт
1										
2										
3										

4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

**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**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_