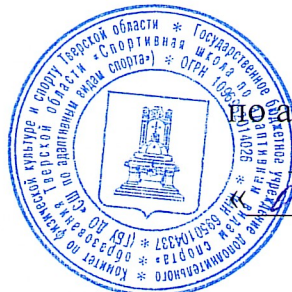


Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Тверской области
«Спортивная школа по адаптивным видам спорта»
(ГБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта»)

ПРИНЯТО

На заседании педагогического
совета

Протокол № 3
от «07» 08 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО «СШ
по адаптивным видам спорта»

Шакко Л.А. Шакко.
«07» 08 2023г.

Положение
о порядке обучения по индивидуальному учебно-
тренировочному плану в ГБУ ДО «СШ по адаптивным видам
спорта»

г. Тверь
2023 год

1. Общие положения

1.1 Настоящее положение о порядке обучения по индивидуальному учебно-тренировочному плану в ГБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» (далее – положение) устанавливает правила обучения по индивидуальному учебно-тренировочному плану в ГБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» (далее – Учреждение).

1.2 Настоящее положение разработано в соответствии с пунктом 3 части 1 статьи 34 Федерального Закона РФ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации», приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, приказом Минспорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 7 июля 2022г.

1.3 Индивидуальный учебно-тренировочный план подготовки разрабатывается на основании реализуемых в Учреждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта (далее – программа) и предусматривает для обучающихся возможность иного режима посещения учебно-тренировочных занятий и иных сроков прохождения промежуточной и итоговой аттестации (Приложение №1).

2. Цели и задачи обучения по индивидуальному учебно-тренировочному плану

2.1. Основной целью реализации индивидуального учебно-тренировочного плана является:

- удовлетворение образовательных потребностей и поддержка талантливых спортсменов, мотивированных обучающихся посредством выбора оптимального соотношения разделов подготовки, темпов и сроков их освоения, с учетом календарного плана спортивных мероприятий.

2.2. Реализация основной цели индивидуального учебно-тренировочного плана в Учреждении, при осуществлении основной деятельности, обеспечивается достижением максимальных результатов обучающихся.

2.3. Основной задачей применения индивидуального учебно-тренировочного плана является:

- грамотное планирование учебно-тренировочного процесса и эффективная реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

3. Обучение по индивидуальному учебно-тренировочному плану

3.1. Индивидуальный учебно-тренировочный план подготовки – план, обеспечивающий освоение программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и потребностей конкретного обучающегося, при котором часть программы осваивается самостоятельно.

Индивидуальный учебно-тренировочный план позволяет обучающемуся выполнять программные требования в полном объеме, обеспечивает освоение программы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3.2 Для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации Учреждение также использует индивидуальные учебно-тренировочные планы.

3.3 Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса разрабатывается индивидуальный учебно-тренировочный план, в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. Индивидуальный учебно-тренировочный план разрабатывается для отдельного обучающегося или группы обучающихся.

Основанием для объединения в группы являются:

- совпадения их выбора по содержанию, срокам и другим условиям прохождения программы.

Индивидуальный учебно-тренировочный план предоставляется на каждого обучающегося тренером-преподавателем с содержанием материала на предстоящий год и последующим отчетом об исполнении плана по окончании года.

Один экземпляр плана находится у тренера-преподавателя, отметки о его выполнении в течение года фиксируются в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

2.4 Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

3.5 Индивидуальный учебно-тренировочный план составляется, как правило, на один учебно-тренировочный год.

3.6 При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения, реализующего дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

3.7 При реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным учебно-тренировочным планом могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

3.8 Обучение по индивидуальному учебно-тренировочному плану может быть организовано в рамках сетевой формы реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. В реализации данных программ с использованием сетевой формы наряду с

организациями, осуществляемыми образовательную деятельность, также могут участвовать организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения практических занятий и осуществления иных видов учебно-тренировочной деятельности, предусмотренных соответствующей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

3.9 Индивидуальный учебно-тренировочный план разрабатывается в соответствии со спецификой и возможностями Учреждения.

3.10 Индивидуальный учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта разрабатывается тренером-преподавателем, утверждается директором Учреждения и доводится до сведения обучающегося и его родителей (законных представителей).

3.11 Учреждение может обращаться в центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи для получения методической помощи в разработке индивидуальных учебных планов.

3.12 Обучающиеся обязаны выполнять индивидуальный учебно-тренировочный план, в том числе посещать предусмотренные планом учебно-тренировочные занятия.

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

3.14 Перевод на обучение по индивидуальному учебно-тренировочному плану осуществляется:

- обучающихся до 15 лет – по заявлению родителей (законных представителей) обучающегося;
- обучающихся с 16 лет – по заявлению обучающегося.

3.15 Обучение по индивидуальному учебно-тренировочному плану начинается, как правило, с начала учебно-тренировочного года.

4. Порядок формирования индивидуального учебно-тренировочного плана

4.1. В ходе реализации индивидуального учебно-тренировочного плана при необходимости тренером-преподавателем вносятся корректировки, которые утверждаются директором Учреждения.

4.2. Учреждение осуществляет контроль за освоением программы спортсменами, переведенными на индивидуальный учебно-тренировочный план подготовки.

4.4. Годовой учебно-тренировочный план подготовки обучающихся в Учреждении на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 52 недели.

5. Требования к содержанию индивидуальных учебно-тренировочных планов

5.1. Индивидуальный учебно-тренировочный план разрабатывается не позднее 30 августа на новый учебно-тренировочный год и должен содержать обязательные знания и умения соответствующего этапа подготовки.

5.2. Индивидуальный учебно-тренировочный план реализуется в полном объеме в течение календарного года, согласно расписанию.

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.

Приложение №1.
 Утверждаю
 Директор ГБУ ДО
 «СШ по адаптивным видам спорта»
 Л.А. Шакко
 « » 20 г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

_____ по _____
 ГБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта»
 на _____ год

1. Персональные данные спортсмена-инструктора:

ФИО		Дата рождения	
Вид спорта		Основная дисциплина	
Адрес проживания		Субъект РФ	
Место работы (учебы)		Спорт. разряд (звание)	
Личный тренер, ФИО			
Тренер сборной, ФИО			

2. Итоги прошедшего сезона:

2.1. Результаты выступлений на главных и основных соревнованиях (ЛРС – лучший результат сезона):

№	Название соревнований	Дата проведения		Место проведения	Дисциплина на	Возрастная группа	Зачет (копл., личн.)	Занятое место		Спорт. техн. результат	
		с	по							план	факт.

2.2. Итоги выполнения планов спортивной подготовки в прошедшем сезоне:

(степень реализации планов, причины расхождения планируемых и фактических параметров тренировочных нагрузок, уровень адаптации организма спортсмена к предложенным тренировочным, соревновательным нагрузкам и т.п.) Планы подготовки выполнены в полном объеме. Проведены летние учебно-тренировочные сборы. Проблема подготовки спортсмена на электронном оборудовании, отсутствие опыта работы в электронных протекторах.

Стороны спортивной подготовки	Недостатки, выявленные в предыдущем сезоне	Средства, упражнения, методы для устранения недостатков
Аэробная общая		
ОФП		
Скоростно-силовая		
Силовая		
Техническая		
Тактическая		
Соревновательная		
Психологическая		
Средства восстановления		
БАД-обеспечение		
Медицинское сопровождение		

3. Стратегия спортивной подготовки на предстоящий сезон:

Увеличение соревнований на электронных протокторах

3.1. Перечень основных задач на предстоящий сезон:

Войти в состав параолимпийской сборной России

4. Годовой план на _____ год

Основные средства тренировки	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		ИТОГО													
	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В												
Аэробные по зонам (час.)																																						
Аэробные (час.)																																						
Анаэробные-алактатные (час.)																																						
Силовые (час.)																																						
Скоростно-силовые (час.)																																						
Координационные (час.)																																						
Технические, тактико- технические (час.)																																						
Восстановительные мероприятия (час.)																																						
УТС																																						
Участие в соревнованиях																																						
Врачебный контроль (час.)																																						

П – план

В – выполнение

5. План участия в соревнованиях на _____ г.

№	Наименование соревнований	Дата, место проведения	Вид программы	План		Выполнение	
				Место	Результат	Место	Результат
1	Чемпионат области						
2	Чемпионат России						

6. План тренировочных сборов и план восстановительных мероприятий на _____ г.

Месяц	Наименование	Сроки, место проведения	Проводящая организация	Кол-во дней	Участие
Январь					
Февраль					
Март					
Апрель					
Май					
Июнь					
Июль					
Август					
Сентябрь					
Октябрь					
Ноябрь					
Декабрь					

7. Примерный объем основных средств спортивных тренировок

№	Объем основных средств спортивных тренировок	Динамика по годам		
1	ОФП			
2	СФП			
3	Соревнования			
4	Восстановительные мероприятия			
5	Теория			
6	Медосмотр			

Заместитель директора по СР _____ /

Подпись тренера _____ /

Подпись спортсмена _____ /