

Государственная бюджетная организация Республики Адыгея  
«Спортивная школа олимпийского резерва по велосипедному спорту»

«Утверждаю»

Директор ГБОУ ДО РА  
«СШОР по велосипедному спорту»

Лелюк А.Ф.

13 мая 2023 г.

*Лелюк А.Ф.* № 56



## Положение

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
В ГБОУ ДО РА «СШОР ПО ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТУ»  
ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПЛАНАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

г. МАЙКОП

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с требованиями Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 16.08.2013 г. №645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Уставом ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту», Требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе, утвержденными приказом Минспорта РФ от 30.08.2013 г. № 681.

1.2. Положение регламентирует порядок формирования и реализации индивидуальных планов подготовки спортсменов, порядок перевода спортсменов на индивидуальный план подготовки.

1.3. Индивидуальный план подготовки разрабатывается на основании реализуемой в Организации программы спортивной подготовки и предусматривает для спортсмена возможность иного режима в расписании учебно-тренировочных занятий и иных сроков прохождения промежуточной и итоговой аттестации.

1.4. Индивидуальный план подготовки спортсмена утверждается директором Организации.

## 2. Организации и осуществление учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам спортивной подготовки обучающихся в ГБОУ ДО РА «СШОР по велосипедному спорту»

2.1 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с обучающимися, проходящими спортивную подготовку.

2.2 Групповые и индивидуальные перспективные планы целесообразно разрабатывать на четыре года.

2.3 Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основное направление подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к росту требований по различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам соответствовать уровню развития спортсменов данной учебной группы.

2.4 Индивидуальный перспективный план является документом, в котором находит место сочетание элементов многолетнего планирования с годовым.

2.5 К конкретному составлению годового плана можно приступить только после ознакомления с утвержденным календарем соревнований, детального анализа всех сторон подготовки в предыдущем спортивном сезоне, определение цели и конкретизации задач.

2.6 В зависимости от задач уточняются цифры годового объема основных учебно-тренировочных средств. Планирование повышения годовых нагрузок (объема и интенсивности) по основным средствам подготовки является необходимым условием дальнейшего развития уровня спортивной подготовки.

2.7 Индивидуальный план подготовки разрабатывается на основании реализуемой в Организации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и предусматривает для обучающегося возможность иного режима в расписании учебно-тренировочных занятий и иных сроков прохождения промежуточной и итоговой аттестации.

2.8 Индивидуальный план подготовки обучающегося утверждается директором Организации.

### 3. Требования к структуре и содержанию перспективных планов спортивной подготовки для обучающихся осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта велоспорт:

Уровни планирования	Содержание
<b>Многолетний (перспективный) план спортивной подготовки спортсменов (групповой и индивидуальный)</b>	краткая характеристика занимающихся (спортсмена, группы);
	цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
	структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
	основная направленность учебно-тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
	главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году
	контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
	общее число учебно-тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки
	общие и специфические параметры учебно-тренировочной нагрузки
	график учебно-тренировочных сборов и места их проведения;
	система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации.
<b>Годичный план спортивной подготовки (групповой и индивидуальные).</b>	краткая характеристика группы занимающихся,
	основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени,
	примерное распределение учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, учебно-тренировочных занятий и отдыха,
	контрольные нормативы,
	спортивно-технические показатели (спортивные результаты),
	педагогический и врачебный контроль.
<b>План-график годичного цикла спортивной подготовки</b>	содержание работы на учебно-тренировочный год
	наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки,

### 4. Принципы организация учебно-тренировочного процесса по индивидуальному плану спортивной подготовки

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

4.2 Индивидуальный план позволяет спортсмену выполнять программные требования в полном объеме, обеспечивает освоение программы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

4.3 Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается для отдельного спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на основе годового плана Организации.

4.4 Основанием для объединения спортсменов в группы являются совпадения их выбора по содержанию, срокам и другим условиям прохождения программы.

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

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

4.7 Индивидуальный план составляется на один календарный год, охватывает круглогодичный цикл спортивной подготовки спортсменов (52 недели), проведение учебно-тренировочных сборов в течение календарного года и включает в себя перечень физических упражнений, технических действий, тестовых испытаний, медицинского контроля, объемы и сроки их выполнения, которые предусмотрены тематическим планом-графиком.

4.8 При составлении индивидуального плана спортивной подготовки необходимо учитывать физическое развитие спортсменов, психологические качества, степень владения техникой выполнения основным упражнением, состояние здоровья, календарь спортивных мероприятий.

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

## **5. Порядок перевода на индивидуальный план спортивной подготовки:**

5.1 Индивидуальные планы разрабатываются в соответствии со спецификой и возможностями Организации, а также с условиями кластерного взаимодействия с спортивными формированиями более высокого статуса.

5.2 Перевод на индивидуальный план спортивной подготовки осуществляется:

- для спортсменов, достигших 14 лет, на этапах совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства,
- в случае нахождения спортсмена в других спортивных формированиях:

**сборные команды России;**

**континентальные команды;**

**профессиональные команды;**

**команды с особыми договорными условиями о сотрудничестве со спортсменом.**

5.3 Перевод осуществляется приказом директора Организации.

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

## **6. Методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса по индивидуальному плану спортивной подготовки**

6.1 Индивидуальный план по программе спортивной подготовки разрабатываются тренерами-преподавателями и методистами Организации.

6.2 В процессе реализации программы спортивной подготовки по индивидуальному плану может возникнуть необходимость его корректировки, которая производится тренером-преподавателем и доводится до сведения директора.

6.3 Контроль за освоением программы спортивной подготовки по индивидуальным планам осуществляется спортивно-методическим отделом, касается персонально всех спортсменов, переведенным на индивидуальный план спортивной подготовки.

6.4 Годовой план спортивной подготовки спортсменов в Организации на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 52 недели.

6.5 Управление учебно-тренировочным процессом по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться дистанционно.

6.6 Индивидуальный план разрабатывается не позднее 10 декабря текущего года на новый учебно-спортивный год и по своему содержанию должен соответствовать Требованиям дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и федеральным стандартам

6.7 Индивидуальный план реализуется в полном объеме в течение календарного года, в соответствии с Единым планом спортивных мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации