

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ
(МБУ ДО СШОР № 2 г. СТАВРОПОЛЯ)**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБУ ДО СШОР № 2

г. Ставрополя

протокол № 1

« 20 » 02 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР №2

г. Ставрополя

Ю.С. Исаев

« 20 » 02 2023г.



**Порядок
обучения по индивидуальным учебно-тренировочным планам
спортивной подготовки МБУ ДО СШОР № 2 г. Ставрополя**

1. Общие положения

Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ от 29 декабря 2012г. «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации №634 от 3 августа 2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва № 2 города Ставрополя (далее - Учреждение).

Настоящий Порядок определяет условия и порядок обучения по индивидуальным учебно-тренировочным планам спортивной подготовки лиц (далее - Порядок), осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по видам спорта плавание и прыжки в воду.

Требования к содержанию индивидуального учебно-тренировочного плана спортивной подготовки

1.1. Индивидуальный учебно-тренировочный план спортивной подготовки представляет собой учебный план, обеспечивающий освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей физического развития и (или) спортивной подготовленности конкретного обучающегося, группы обучающихся, в том числе к тем или иным спортивным соревнованиям.

1.2. Индивидуальный учебно-тренировочный план спортивной подготовки включает определенный перечень спортивных упражнений, направленных на достижение тренировочного эффекта с указанием объема той или иной спортивной нагрузки, который необходимо выполнить обучающемуся в указанные в плане сроки, с раскладкой по дням спланированного тренировочного микроцикла.

1.3. Организация процесса обучения с обучающимися по индивидуальному учебно-тренировочному плану осуществляется в форме работы в группе, индивидуально, самостоятельно.

1.4. По итогам года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей: количестве игр, в которых обучающийся принял участие, результатах участия в соревнованиях.

2. Порядок разработки, реализации и утверждения индивидуального учебно-тренировочного плана спортивной подготовки

2.1. Индивидуальный учебно-тренировочный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем Учреждения в рамках реализации

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для одного и нескольких обучающихся не позднее первого дня учебного года, утверждается директором Учреждения.

2.2. Работа по индивидуальному учебно-тренировочному плану может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в период основного отпуска тренера-преподавателя.

2.3. Консультирование обучающегося, проверку физической подготовленности после периода самостоятельной подготовки обучающегося, при необходимости, прием контрольных нормативов тренер-преподаватель осуществляет в рамках реализации учебно-тренировочного процесса по основному расписанию учебно-тренировочных занятий.

2.4. Контроль качества планирования и выполнение обучающимися индивидуальных учебно-тренировочных планов спортивной подготовки осуществляет заместитель директора.

2.5. Индивидуальный учебно-тренировочный план спортивной подготовки хранится в личном деле обучающегося.

3. Обязанности обучающихся по индивидуальному учебно-тренировочному плану спортивной подготовки

3.1. Обучающиеся обязаны добросовестно осваивать дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, выполнять индивидуальный учебно-тренировочный план спортивной подготовки, посещать учебно-тренировочные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку, в том числе и подготовку к занятиям, выполнять задания, данные тренером-преподавателем.

3.2. Обучающиеся обязаны в полном объеме выполнить план учебно-тренировочной работы, предложенный тренером-преподавателем.

3.3. Обучающиеся обязаны с большой ответственностью заботиться о собственном здоровье, соблюдать режим дня.

3.4. Невыполнение индивидуального учебного плана в указанные сроки приравнивается к не освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБУ ДО СШОР №2 г.Ставрополя

_____ Ю.С.Исаев

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
ПОДГОТОВКИ СПОРСМЕНА В ГРУППАХ ССМ И ВСМ

Ф.И.О. спортсмена _____

Спортивный разряд/спортивное звание _____

Дата рождения _____

Домашний адрес _____

Место учебы _____

Лучший результат за **2022** год на дистанции _____,

на дистанции _____, на дистанции _____.

Основные задачи совершенствования спортивного мастерства на **2023** год.

1. Техническая подготовка: совершенствование техники плавания способом кроль на груди, брасс. Отработка и совершенствование выполнения стартов и поворотов.

2. Тактическая подготовка: выбор оптимального тактического проплывания дистанции. Воспитание и формирование морально-волевых качеств спортсмена

3. СФП: развитие физических качеств спортсмена, способствующих совершенствованию технических двигательных навыков, развитие скоростной выносливости

4. ОФП: всестороннее развитие систем и функций организма. Повышение уровня развития всех физических качеств. Создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов

План подготовки спортсмена

№ п.п. /месяц	Количество тренировочных дней	Участие в международных соревнованиях	Участие во Всероссийских соревнованиях	Прохождение УТМ	Медосмотр	Восстановительные мероприятия
1. Январь						
2. Февраль						
3. Март			*			
4. Апрель			*			
5. Май				*		
6. Июнь			*			
7. Июль			*			
8. Август				*		*
9. Сентябрь					*	
10. Октябрь			*			
11. Ноябрь			*			
12. Декабрь						

Старший тренер _____ (Ф.И.О.) _____
(подпись)

Я, _____
ознакомлен с понятием допинга, имею представление о Списке запрещенных веществ, процедурах допинг-контроля, последствиях влияния допинга на состояние здоровья, правах и обязанностях спортсмена, обязуюсь не применять запрещенные средства на тренировочных мероприятиях и во время соревнований.

Обязуюсь выступать на официальных соревнованиях межрегионального, всероссийского уровней в составе спортивной сборной команды Ставропольского края или МБУ ДО СШОР №2 г.Ставрополя.

Спортсмен _____ (Ф.И.О.) _____
(подпись)

Я, _____
обязуюсь изучить документы, регламентирующие антидопинговую деятельность, такие как: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт для тестирования.

Я ознакомлен и знаю антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением; знаю, какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды; владею информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

В мои обязанности входит предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг-контроля: процедура допинг-контроля, права и обязанности спортсменов, санкции за нарушение антидопинговых правил.

Тренер _____ (Ф.И.О.) _____
(подпись)

« ____ » _____ 20 ____ г.