

ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ПЛАНЕ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Общие положения

Положение об индивидуальном плане подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (далее – положение) разработано в соответствии с Федеральными законами от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «пулевая стрельба» (Приказ Минспорта России от 7 декабря 2022 года № 1159) и «стендовая стрельба» (Приказ Минспорта России от 7 декабря 2022 года № 1161), дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта «пулевая стрельба» и «стендовая стрельба», с целью регламентирования требований к содержанию, порядку разработки и утверждения индивидуальных планов подготовки спортсменов ГБУ ДО КК «СШОР по СВС».

Положение определяет требования к содержанию, порядок разработки и утверждения индивидуальных планов подготовки обучающихся ГБУ ДО КК «СШОР по СВС» (далее – учреждение).

Планирование индивидуальной подготовки спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) в годичном макроцикле – обязательный компонент учебно-тренировочного процесса.

Создание индивидуального плана подготовки спортсмена (далее – план) основывается на теории и принципах программно-целевого планирования и управления, в основе которого лежит ориентация деятельности на достижение поставленных целей, то есть, достижение необходимого спортивного результата в определенный временной срок. Программно-целевое планирование построено по логической схеме «цели-пути-способы-средства». Вначале определяются цели, которые должны быть достигнуты, потом намечаются пути их реализации, а затем – более детализированные способы и средства. Поставив перед собой определенную цель, тренер разрабатывает программу действий по ее достижению.

2. Требования к содержанию индивидуального плана спортивной подготовки

2.1. Индивидуальный план подготовки представляет собой форму планирования учебно-тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития физических

качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

2.2. Индивидуальный план подготовки составляется на основе Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий ГБУ ДО КК «СШОР по СВС» (и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных – для спортсменов, входящих в состав спортивной сборной РФ).

2.3. Индивидуальный план подготовки определяет планируемый общий объем соревновательной деятельности (количество соревнований должно соответствовать требованиям ФССП согласно этапу подготовки), результаты участия в конкретных соревнованиях (рекомендуемая форма индивидуального плана спортивной подготовки представлена в приложении 1 к настоящему Положению).

Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования) вписываются в план разборчиво, в соответствии с принятыми сокращениями (ЧМ – чемпионат мира, ЧЕ – чемпионат Европы, ЧР – чемпионат России, КР – Кубок России, ПР – первенство России, ВС – всероссийские соревнования, ПКК – первенство Краснодарского края, КС – краевые соревнования и т.д. Статус соревнований командный, лично-командный, личный – обозначаются буквами «к», «л-к», «л».

Дисциплины вида спорта обозначаются в соответствии с ЕВСК, пневматическое оружие обозначается – п/о, малокалиберное – м/о.

Планируемые результаты могут заполняться в диапазоне (от и до).

Пример заполнения по видам спорта (этап ССМ)

Основные задачи и контрольные задания на 20__ год							
Повысить уровень технической, психологической, тактической подготовки.							
Выполнить норматив МС России, завоевать право быть в сборной команде РФ.							
Отобраться в сборную на первенство Европы.							

«пулевая стрельба»:

№ п/п	Наименование соревнований	Сроки и место проведения	Дисциплина	Планируемый результат		Показанный результат	
				Результат	Место	Результат	Место
1.	ПР л-к по стрельбе из п/о	05-13.01.2024г. Ижевск	ПП-60	563-565	4-6		
			ПП-ПС	370-376	3-5		
2.	ВС по стрельбе из м/о	05-13.01.2024г. г. Ижевск	МП-60	570-572	6-8		

«стендовая стрельба»:

№ п/п	Наименование соревнований	Сроки и место проведения	Дисциплина	Планируемый результат		Показанный результат	
				Результат	Место	Результат	Место
1.	ККК, 7 этап	18-20.01.2024г. Р. Адыгея	Т-125	106-108	3-6		

Количественный учет соревнований ведется по спортивным **мероприятиям!** В возрастных категориях «мужчины и женщины», «юниоры и юниорки» количество соревнований может быть меньше, чем в ФССП, но

не меньше, чем в Календарном плане по данной возрастной категории. В период подготовки к ответственным соревнованиям, тренер-преподаватель может запланировать Контрольную стрельбу (протокол контрольной стрельбы оформляется должным образом).

2.4. По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель дает оценку выполнения плана, вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей: количестве соревнований/стартов, в которых спортсмен принял участие, результатах участия в соревнованиях; характеристику проблемы при невыполнении планируемых заданий, систему мер для устранения причин невыполнения плана.

3. Порядок разработки, реализации и утверждения индивидуального плана подготовки

3.1. Наличие индивидуального плана подготовки обязательно для спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3.2. Индивидуальный план подготовки разрабатывается тренером-преподавателем (желательно вместе со спортсменом) не позднее первого дня учебно-тренировочного года. Изучение спортсменом своего индивидуального плана должно быть важным фактором его подготовки, даже если спортсмен не принимал участия в составлении плана. Программная перспектива должна быть для спортсмена ясной и запоминающейся. Этого требует не только принцип сознательности, но и активное участие спортсмена в управлении своей подготовкой.

3.3. Контроль качества планирования и выполнение спортсменами индивидуальных планов спортивной подготовки осуществляет тренер спортивной сборной команды Краснодарского края по дисциплине.

3.4. Индивидуальный план подготовки, подписанный тренером-преподавателем, спортсменом, тренером спортивной сборной Краснодарского края (по дисциплине) утверждается директором.

3.5. Индивидуальный план спортивной подготовки хранится в личном деле спортсмена.

3.6. В настоящее Положение в установленном порядке могут вноситься изменения и / или дополнения.

Приложение 1
к Положению об индивидуальном плане
подготовки на этапах
совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ФОРМА
индивидуального плана спортивной подготовки

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
(наименование организации)

УТВЕРЖДЕН
Директор (наименование организации)
_____ / _____ /

Протокол от _____ № _____

«__» _____ 20__ года

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
на _____ год

Фамилия, имя, отчество обучающегося	
Число, месяц, год рождения	
Спортивный разряд / звание (с указанием реквизитов документа о присвоении)	
Вид спорта, спортивная дисциплина	
Этап спортивной подготовки	
Фамилия, имя, отчество основного тренера-преподавателя	
Фамилия, имя, отчество второго тренера-преподавателя (при наличии)	

Основные задачи подготовки

Основной тренер-преподаватель _____ / _____ /
(подпись) (расшифровка)

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /
(подпись) (расшифровка)

Обучающийся _____ / _____ /
(подпись) (расшифровка)

План соревновательных мероприятий

№ п/п	Наименование спортивного соревнования	Сроки и место проведения	Спортивная дисциплина	Планируемый спортивный результат		Показанный спортивный результат		Выводы (выполнил/ не выполнил)	Причины невыполнения
				результат	место	результат	место		
1									
2									
3									
4									
5									
...									

Основной тренер-преподаватель _____ / _____ /
(подпись) (расшифровка)

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /
(подпись) (расшифровка)

Обучающийся _____ / _____ /
(подпись) (расшифровка)

Примечание:

Планирование объема соревновательной нагрузки (количества соревнований) осуществляется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (а при его отсутствии – реализуемой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки) к минимальному объему соревновательной деятельности на соответствующем этапе спортивной подготовки.

План учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Наименование учебно-тренировочного мероприятия (с указанием основной задачи учебно-тренировочного мероприятия)	Сроки проведения	Место проведения
1			
2			
3			
4			
5			
...			

План проведения медицинских обследований

№ п/п	Сроки проведения	Медицинское заключение
1	1 полугодие –	
2	2 полугодие –	

Основной тренер-преподаватель _____ / _____ /
(подпись) (расшифровка)

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /
(подпись) (расшифровка)

Обучающийся _____ / _____ /
(подпись) (расшифровка)

**Итоги выполнения
индивидуального плана спортивной подготовки**

Ответственный специалист _____ / _____ /
(должность) (подпись) (расшифровка)

Дата « ___ » _____ 20__ год

Примечания:

1. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (далее – индивидуальный план) 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.

2. Индивидуальный план составляется тренером-преподавателем (тренерами-преподавателями), закрепленным (закрепленными) за обучающимся распорядительным актом организации, рассматривается на заседании педагогического совета до начала учебно-тренировочного года и утверждается директором организации.

3. Итоги выполнения индивидуального плана заполняются ответственным специалистом организации. При подведении итогов выполнения индивидуального плана осуществляется анализ достижения поставленных в плане задач спортивной подготовки на учебно-тренировочный год. Анализ завершается выводом о выполнении или невыполнении индивидуального плана подготовки и предложениями по организации дальнейшей спортивной подготовки обучающегося.

4. Индивидуальный план представляется основным тренером-преподавателем в организацию в течение месяца после окончания спортивного сезона по виду спорта.

5. Не позднее, чем за 10 дней до окончания календарного года ответственным специалистом анализируются итоги выполнения обучающимся индивидуального плана. Выводы и предложения рассматриваются на заседании педагогического совета.