

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
Департамент культуры, спорта, молодежной и социальной политики
Отдел физической культуры и спорта
муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа «Магнитная Стрелка»
(МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»)

Принято
Общим собранием работников
МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»
Протокол № 29.12.2020

Утверждено
Приказом директора
МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»
от 30.12.2020 № 115

ПОЛОЖЕНИЕ
ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ПЛАНЕ,
В ТОМ ЧИСЛЕ ПО УСКОРЕННОМУ ПРОХОЖДЕНИЮ
СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ
В МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»

г. Дзержинск
2020

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с учетом требований приказа Минспорта России от 20.11.2014. N 930 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организма и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; по ускоренному обучению в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа «Магнитная Стрелка» (далее МБУ «СШ «Магнитная Стрелка»).

1.2. Настоящее Положение является локальным нормативным актом, регламентирующим деятельность МБУ «СШ «Магнитная Стрелка».

2. Порядок осуществления тренировочного процесса со спортсменами на основе индивидуального тренировочного плана

2.1. Главной задачей тренировок по индивидуальному тренировочному плану является удовлетворение потребностей спортсмена с учетом конкретных условий тренировок, тренировочных потребностей и особенностей развития спортсменов, их особенностей и потребности личности, путем выбора оптимального уровня реализуемых программ спортивной подготовки, темпов и сроков их освоения.

2.2. Индивидуальный тренировочный план, обеспечивающий освоение спортивной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и тренировочных потребностей конкретного спортсмена.

2.3. При освоении индивидуального тренировочного плана могут использоваться различные варианты сочетания тренировочных занятий, тренировочных сборов, иных компонентов, входящих в план МБУ «СШ «Магнитная Стрелка».

2.4. Индивидуальный тренировочный план составляется на один тренировочный год.

2.5. Индивидуальные тренировочные планы разрабатываются тренером спортсмена, согласовываются тренерским советом и утверждаются директором МБУ «СШ «Магнитная Стрелка».

2.7. Обучение по индивидуальному тренировочному плану может быть предоставлено спортсменам:

- на тренировочных этапах (углубленной специализации), на этапах совершенствования спортивного мастерства:

- ранее отчисленным из МБУ «СШ «Магнитная Стрелка» и восстанавливающимся для продолжения спортивной подготовки;

- на летний период.

2.8. Индивидуальные тренировочные планы разрабатываются в соответствии со спецификой и возможностями МБУ «СШ «Магнитная Стрелка».

2.9. Консультирование спортсмена, проверку физической подготовленности после периода самостоятельной подготовки спортсмена, при необходимости, прием контрольных нормативов тренер осуществляет в рамках реализации тренировочного процесса по основному расписанию занятий.

2.10. Ускоренное прохождение программ спортивной подготовки по инди-

видуальному тренировочному плану не допускается на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2.11. Ознакомление родителей (законных представителей) спортсменов с настоящим Положением осуществляется при приеме в МБУ «СШ «Магнитная Стрелка».

3. Обучение после длительной болезни по индивидуальному тренировочному плану

3.1. Ликвидация пробела, полученного в ходе длительной болезни спортсмена, в освоении программы спортивной подготовки происходит параллельно с освоением текущего материала программы по индивидуальному тренировочному плану, составленному тренером.

3.2. Пробел, полученный в ходе длительной болезни, в освоении программы спортивной подготовки считается ликвидированным, если спортсмен справился с выполнением контрольных тестов.

4. Перевод на обучение по индивидуальному плану

4.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- при наличии у спортсмена высоких спортивных результатов, соответствующих ФССП.

4.2. Перевод на обучение по индивидуальному тренировочному плану рассматривается Тренерским советом и утверждается директором МБУ «СШ «Магнитная Стрелка» один раз в год.

4.3. Обучение по индивидуальному тренировочному плану начинается с начала тренировочного сезона.

5. Обязанности спортсменов по индивидуальному тренировочному плану

5.1. Спортсмены обязаны добросовестно осваивать программы спортивной подготовки. Выполнять индивидуальный тренировочный план, посещать предусмотренные индивидуальным планом тренировочные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку, в том числе и подготовку к занятиям, выполнять задания, данные тренером в рамках программы спортивной подготовки.

5.2. Спортсмены обязаны в полном объеме выполнить план тренировочной работы, предложенный тренером.

5.3. Спортсмены обязаны с большой ответственностью заботиться о собственном здоровье, соблюдать режим дня.

5.4. Спортсмены ответственны за добросовестное выполнение индивидуального тренировочного плана, предложенного тренером для выполнения в режиме самостоятельной подготовки.

5.5. Невыполнение индивидуального тренировочного плана в указанные сроки приравнивается к не освоению программы спортивной подготовки.

6. Ускоренное прохождение программы спортивной подготовки

6.1. Ускоренное прохождение программы спортивной подготовки - процесс освоения программы спортивной подготовки в сокращенный по сравнению с нормативным сроком освоения программы спортивной подготовки период с уче-

том особенностей физического развития конкретного спортсмена, в том числе уровня его спортивной подготовленности после тренировок на основе индивидуального тренировочного плана.

6.2. Ускорение темпа освоения программы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с предшествующей подготовкой спортсмена.

6.3. Право на ускоренное прохождение программы спортивной подготовки, как правило, предоставляется особо одаренным спортсменам на этапе начальной подготовки. Это касается спортсменов, способных за один год достигнуть уровня спортивной подготовленности, соответствующего требования для зачисления на тренировочный этап. Уровень подготовки определяется сдачей контрольных нормативов по общей физической и специально-физической подготовке.

6.4. В исключительных случаях, особо одаренным спортсменам предоставляется право на ускоренный курс прохождения программы спортивной подготовки на тренировочном этапе подготовки (обучение в срок 4-е года вместо 5-ти). При этом для зачисления раньше срока на этап спортивного совершенствования, необходимо показать высокий результат на спортивных соревнованиях определенного уровня и выполнить требуемый нормативами спортивный разряд.

6.5. Основанием для зачисления спортсмена на тот или иной тренировочный этап раньше срока (в порядке ускоренного прохождения программы спортивной подготовки) является ходатайство тренера, подаваемое с приложением протоколов сдачи контрольных нормативов, протоколов соревнований.

6.6. Решение об ускоренном зачислении спортсмена на следующий тренировочный этап принимается Тренерским советом и утверждается приказом директора МБУ «СШ «Магнитная Стрелка».

6.7. Спортсмен имеет право отказаться от ускоренного зачисления на следующий этап подготовки и продолжить освоение программы спортивной подготовки в обычном режиме.

7. Срок действия Положения

7.1. Срок действия настоящего Положения не ограничен.

7.2. При изменении нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность МБУ «СШ «Магнитная Стрелка», в Положение вносятся изменения в соответствии с установленным законом порядком.