

«Принято»  
Протокол тренерского совета  
от 31.08.2023 г. № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО  
приказом КГБУ ДО «СШОР по  
ЗВС»  
от «31» 08 2023 г. № 854-17

### Положение

об индивидуальном тренировочном плане обучающихся  
Краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного  
образования «Спортивная школа олимпийского резерва  
по зимним видам спорта»

#### 1. Общие положения.

1.1. Положение об индивидуальном тренировочном плане спортивной подготовки (далее - Положение) разработано в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

-Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р;

-Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы», утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 02.01.2014 № 2р;

-федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

-приказ министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-закон Красноярского края от 21.12.2010 №11-5566 «О физической культуре и спорте в Красноярском крае»;

-Концепция развития системы подготовки спортивного резерва Красноярского края до 2019 года;

-иные федеральные законы и правовые акты органов государственной власти Российской Федерации, законы Красноярского края и правовые акты органов государственной власти Красноярского края.

1.2.Настоящее Положение устанавливает правила прохождения тренировочных мероприятий по индивидуальному тренировочному плану, в пределах осваиваемой программы спортивной подготовки, программы подготовки спортивного резерва, реализуемой КГБУ «СШОР по ЗВС» (далее – Учреждение).

## **2. Организация тренировочного процесса по индивидуальному тренировочному плану.**

2.1. Индивидуальный тренировочный план обучающегося (далее – план) - документ, обеспечивающий освоение программы спортивной подготовки, программы подготовки спортивного резерва на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и спортивных потребностей конкретного обучающегося, составленный согласно форме, представленной в Приложении.

2.2. План разрабатывается для отдельного обучающегося на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, на основе годового план-графика тренировочной и соревновательной деятельности Учреждения.

2.3. План составляется на один спортивный сезон.

2.4. При реализации программ спортивной подготовки, программ подготовки спортивного резерва в соответствии с планом, могут использоваться различные технологии, в том числе дистанционное проведение тренировочных занятий.

## **3. Порядок формирования плана спортивной подготовки.**

3.1. Планы разрабатываются тренерами Учреждения с участием обучающихся. Для несовершеннолетних занимающихся возможно привлечение родителей/ законных представителей.

3.2. Учреждение может обращаться в Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта, КГАУ «РЦСП «АЗВС» для получения методической помощи в разработке планов.

3.3. План утверждается директором Учреждения.

3.4. План заполняется обучающимся или личным тренером ежемесячно.

3.5. Учреждение осуществляет контроль за выполнением программ спортивной подготовки, подготовки спортивного резерва обучающимися, проходящими подготовку по планам, посредством проведения анализа и отчетов тренера на тренерских советах.

3.6. На основании плана и с его учётом тренеры составляют документы планирования на отдельные временные периоды (в т.ч. периоды подготовки), тренировочные мероприятия и т.д.

3.7. По окончании спортивного сезона составляется план на следующий спортивный сезон с учетом решения задач, поставленных в предыдущем плане.