



Утверждаю:  
Директор АНО ДО «ЦСВР-АРКТИКА»

М. А. Фисенко

«01» августа 2023г.

**Положение  
об индивидуальных учебно-тренировочных планах  
спортивной подготовки  
Автономной некоммерческой организации  
дополнительного образования  
«Центр спортивного воспитания и развития - Арктика»  
(АНО ДО «ЦСВР-АРКТИКА»)**

город Москва, 2023 год

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Положение об индивидуальных (в том числе ускоренных) учебно-тренировочных планах спортивной подготовки Автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Центр спортивного воспитания и развития - Арктика» (далее Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», «Фигурное катание на коньках» Организации.

1.2. Положение определяет порядок и требования к формированию, ведению и хранению индивидуальных, в том числе ускоренных, учебно-тренировочных планов спортивной подготовки спортсменов, обучающихся в Организации (далее - спортсменов).

1.3. Индивидуальный учебно-тренировочный план спортивной подготовки - это индивидуальный план, обеспечивающий освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на основе индивидуализации ее содержания с учетом образовательных потребностей конкретного спортсмена, особенностей его физического развития и (или) спортивной подготовленности.

1.4. Создание индивидуального учебно-тренировочного плана спортивной подготовки (далее Индивидуальный план) основывается на теории и принципах программно-целевого планирования и управления, в основе которого лежит ориентация деятельности на достижение поставленных целей в определенный временной срок.

1.5. Индивидуальный план представляет собой форму организации учебно-тренировочного процесса, при котором часть образовательной программы спортивной подготовки осваивается спортсменами самостоятельно.

1.6. Перевод на обучение по индивидуальному учебно-тренировочному плану осуществляется по инициативе администрации Организации (на основании решения Тренерского совета) в случаях, предусмотренных пунктом 1.9. настоящего Положения.

1.7. К разработке индивидуальных планов привлекаются тренеры-преподаватели, старшие тренеры-преподаватели по виду спорта. Индивидуальные учебно-тренировочные планы, принимаются и утверждаются в Организации в порядке, предусмотренном для принятия (утверждения) учебных планов.

1.8. Перевод спортсмена на обучение по индивидуальному учебному плану оформляется приказом директора Организации.

1.9. Обучение по индивидуальным планам в пределах осваиваемой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» в Организации 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.

Обучение по индивидуальным планам в пределах осваиваемой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» в Организации может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства тренеры-преподаватели (старшие тренеры-преподаватели) по хоккею используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсмена.

Программный материал зависит от уровня квалификации спортсмена, периода подготовки и поставленных задач на сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапе спортивного совершенствования, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

1.10. Индивидуальные учебные планы могут разрабатываться для одного конкретного спортсмена или для нескольких спортсменов, объединенных в отдельную группу (пару, группу или экипаж - для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях).

1.11. Обучение по индивидуальным учебно-тренировочным планам проводится в Организации согласно годовым учебно-тренировочным планам и включает в себя самостоятельную работу спортсмена по индивидуальным учебно-тренировочным планам.

## **2. УСКОРОЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

2.1. По решению Тренерского совета в отношении спортсмена возможно применение ускоренного обучения по индивидуальному учебному плану в случаях:

- зачета Организацией результатов освоения спортсменом дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность;
- если спортсмен имеет выдающиеся способности и (или) соответствующий уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу спортивной подготовки в более короткий срок.

2.2. Индивидуальный учебный план ускоренного обучения может предусматривать уменьшение нормативного срока освоения образовательной программы за счет ускоренного обучения.

Ускоренное обучение - это процесс освоения образовательной программы в сокращенный по сравнению с нормативным сроком освоения период с учетом потребностей и особенностей развития конкретного спортсмена.

2.3. Определение возможности ускоренного обучения в рамках осваиваемой обучающимся дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта осуществляется с учетом возраста спортсмена, его физического развития и уровня спортивной подготовленности, этапа спортивной подготовки, иных критериев в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

2.4. Возможность ускоренного обучения рекомендуется использовать главным образом на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

2.5. Рекомендуемое уменьшение срока освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта составляет не более 1 года в рамках этапа спортивной подготовки.

2.6. Основным критерием для определения уровня спортивной подготовленности спортсмена является результат, показанный им при выполнении контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

2.7. Решение о переводе спортсмена на ускоренное обучение принимается Тренерским советом Организации. Перевод на ускоренное обучение по индивидуальному учебному плану оформляется приказом директора Организации.

### **3. ПОРЯДОК РАЗРАБОТКИ И СОГЛАСОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА**

3.1. Индивидуальный план составляется на один учебно-тренировочный год.

3.2. Индивидуальный план составляется тренером-преподавателем (старшим тренером-преподавателем), непосредственно осуществляющим работу со спортсменом.

3.3. Изучение спортсменом своего индивидуального плана - важный фактор качественной спортивной подготовки спортсмена.

3.4. Индивидуальный план рассматривается и согласовывается на Тренерском совете.

3.5. Промежуточные результаты выполнения индивидуального плана отслеживаются и анализируются тренером-преподавателем (старшим тренером-преподавателем).

3.6. Контроль качества планирования и выполнения спортсменами индивидуальных планов осуществляет инструктор-методист Организации.

3.7. В индивидуальном плане тренер-преподаватель (старший тренер-преподаватель) фиксирует результаты (итоги) выполнения плана спортсменом, при подведении итогов осуществляется анализ достижения поставленных задач спортсменом. Анализ завершается выводом о выполнении или невыполнении индивидуального плана и предложениями по организации дальнейшей спортивной подготовки спортсмена.

3.8. Индивидуальный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения (если индивидуальный учебный план рассчитан на более чем один год), сроки сдачи промежуточной аттестации обучающегося, в случае необходимости.

3.9. Срок, на который разрабатывается индивидуальный учебный план, зависит от причин перевода спортсмена на обучение по индивидуальному учебному плану.

3.10. Индивидуализация спортивной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, физической и технической подготовленности, степени овладения техническими и тактическими умениями и навыками, уровня спортивного мастерства. Индивидуальный план спортивной подготовки определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в конкретных соревнованиях.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА**

4.1. Индивидуальный план содержит следующие сведения:

- Фамилия, имя, отчество спортсмена;
- вид спорта (спортивная дисциплина);
- этап спортивной подготовки;
- спортивный разряд / звание;

-основные задачи и результаты на планируемый учебно-тренировочный индивидуальный процесс (перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения (если индивидуальный учебный план рассчитан на более чем один год), сроки сдачи промежуточной аттестации спортсмена, в случае необходимости);

-вывод о выполнении или невыполнении индивидуального плана спортсменом;

-рекомендации по организации дальнейшей спортивной подготовки спортсмена.

#### **5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ УЧЕБНОМУ ПЛАНУ**

5.1. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация спортсменов, переведенных на обучение по индивидуальному учебному плану (индивидуальному плану спортивной подготовки), осуществляются в сроки и порядке, определяемыми в соответствии с Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации в Организации.

## **6. ПОРЯДОК ХРАНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПЛАНА**

6.1 Индивидуальные планы хранятся в Организации в течение одного года после окончания спортсменом учебно-тренировочного года.

## **7. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

7.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Организации, принято в порядке, предусмотренном Уставом Организации, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Организации и действует бессрочно.

7.2. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

7.3. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства РФ, регламентирующего установленные им нормы.