

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 12
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

ПРИНЯТО
на тренерском совете
протокол № 8/4 от 11.04.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор СШОР № 12
Кармакулова Г.П.
« 11 » апреля 2021г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О РАБОТЕ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПЛАНУ

Мурманск
2021

- создание условий для индивидуального физического и нравственного развития спортсменов.

2.4. Индивидуальный тренировочный план разрабатывается тренерами для отдельного спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства или этапе высшего спортивного мастерства.

2.5. Индивидуальный тренировочный план разрабатывается на один год.

2.6. Индивидуальный тренировочный план помогает спортсмену выполнять программные требования в полном объеме.

2.7. Спортсмены, проходящие стандарт спортивной подготовки на этапах спортивного совершенствования мастерства (ССМ) и этапе Высшего спортивного мастерства (ВСМ) обязаны выполнять индивидуальный план, в том числе посещать, предусмотренные индивидуальным планом занятия.

3. Переход на индивидуальные планы

3.1. Решение о возможности тренироваться по индивидуальному тренировочному плану принимается тренерским советом и оформляется приказом директора.

3.2. Переход на индивидуальные планы осуществляется при выполнении разрядных требований ЕВСК (1 спортивный разряд, КМС, МС).

3.3. Переход на индивидуальные планы осуществляется:

- спортсменов до 14 лет – по заявлению родителей (законных представителей);

- спортсменов 15-18 лет – по заявлению спортсмена.

В заявлении должен быть указан срок, на который спортсмену предоставят индивидуальный тренировочный план, а также могут содержаться пожелания спортсмена и его родителей (законных представителей) по индивидуализации программы художественная гимнастика.

3.4. Переход на индивидуальные планы осуществляется:

- на период летнего отдыха спортсмена или группы спортсменов;

- на период отсутствия тренера;

- на период восстановления спортсмена или группы спортсменов после травмы;

- на период отъезда спортсмена или группы спортсменов;

- на период тренировочных сборов спортсмена или группы спортсменов.

4. Условия и порядок реализации индивидуального плана

4.1. Занятия по реализации индивидуального плана являются обязательными и регулировки физического состояния спортсмена.

- создание условий для индивидуального физического и нравственного развития спортсменов.

2.4. Индивидуальный тренировочный план разрабатывается тренерами для отдельного спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства или этапе высшего спортивного мастерства.

2.5. Индивидуальный тренировочный план разрабатывается на один год.

2.6. Индивидуальный тренировочный план помогает спортсмену выполнять программные требования в полном объеме.

2.7. Спортсмены, проходящие стандарт спортивной подготовки на этапах спортивного совершенствования мастерства (ССМ) и этапе Высшего спортивного мастерства (ВСМ) обязаны выполнять индивидуальный план, в том числе посещать, предусмотренные индивидуальным планом занятия.

3. Переход на индивидуальные планы

3.1. Решение о возможности тренироваться по индивидуальному тренировочному плану принимается тренерским советом и оформляется приказом директора.

3.2. Переход на индивидуальные планы осуществляется при выполнении разрядных требований ЕВСК (1 спортивный разряд, КМС, МС).

3.3. Переход на индивидуальные планы осуществляется:

- спортсменов до 14 лет – по заявлению родителей (законных представителей);

- спортсменов 15-18 лет – по заявлению спортсмена.

В заявлении должен быть указан срок, на который спортсмену предоставят индивидуальный тренировочный план, а также могут содержаться пожелания спортсмена и его родителей (законных представителей) по индивидуализации программы художественная гимнастика.

3.4. Переход на индивидуальные планы осуществляется:

- на период летнего отдыха спортсмена или группы спортсменов;

- на период отсутствия тренера;

- на период восстановления спортсмена или группы спортсменов после травмы;

- на период отъезда спортсмена или группы спортсменов;

- на период тренировочных сборов спортсмена или группы спортсменов.

4. Условия и порядок реализации индивидуального плана

4.1. Занятия по реализации индивидуального плана являются обязательными и регулировки физического состояния спортсмена.

4.2. Тренером, обязательно ведётся журнал контроля посещаемости.

4.3. Тренировки проводятся согласно расписанию занятий.

4.4. Итогом работы по индивидуальным планам являются личные достижения спортсмена:

- выполнение разрядных требований;
- призовые места на соревнованиях.

4.5. Промежуточные результаты выполнения индивидуального плана отслеживаются и анализируются тренером, совместно с заместителем директора.

4.6. Материально-техническое оснащение тренировочного процесса должно обеспечивать возможность реализации индивидуальных планов спортсменов.

5. Контроль за выполнением индивидуального тренировочного плана

5.1. Индивидуальный тренировочный план должен предусматривать вид деятельности, идентичных тренировочным планам, рассчитанным на нормативный срок подготовки и отвечать следующим условиям:

- увеличение доли самостоятельной тренировочной работы спортсмена;
- выполнение в полном объеме программы спортивной подготовки.

5.2. Спортсмены обязаны выполнять индивидуальный тренировочный план. В том числе посещать предусмотренные индивидуальным тренировочным планом дополнительные тренировочные занятия и восстановительные мероприятия.

5.3. Администрация осуществляет контроль за освоением программы спортивной подготовки спортсменами, переведенными на занятия по индивидуальному тренировочному плану.

5.4. Текущий контроль и промежуточная аттестация спортсменов, переведенных на занятия по индивидуальному тренировочному плану, осуществляются в соответствии с положением о текущем контроле в МБУ СШОР № 12.

5.5. Материально-техническое оснащение тренировочного процесса должно обеспечивать возможность реализации индивидуальных тренировочных планов и программы спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.