

**Положение об индивидуальном плане подготовки спортсменов
спортивной сборной команды Челябинской области по дзюдо**

1. Общие положения

1.1. Положение об индивидуальном плане подготовки спортсменов спортивной сборной команды Челябинской области по дзюдо (далее – Положение) разработано в соответствии с требованиями Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», приказом Минспорта Челябинской области от 09.02.2021 №19 «Об утверждении Положения об индивидуальном плане подготовки спортсменов спортивной сборной команды Челябинской области по видам спорта».

1.2. Положение регламентирует порядок формирования и реализации индивидуальных планов подготовки спортсменов спортивной сборной команды Челябинской области по дзюдо (далее – Индивидуальный план), порядок перевода спортсменов на Индивидуальный план подготовки.

1.3. Индивидуальный план разрабатывается на основании реализуемой в организации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо и предусматривает для спортсмена возможность иного режима посещения тренировочных мероприятий.

1.4. Индивидуальный план согласуется:

- методистом (аналитиком) спортивной организации, в которой спортсмен осуществляет спортивную подготовку, в соответствии с

дополнительной образовательной программой спортивной подготовки (титульная страница Индивидуального плана);

- личным тренером спортсмена (титульная и вторая страница Индивидуального плана);

- начальником отдела ОБУ «ЦОП по дзюдо Челябинской области» имени А.Е. Миллера» (далее – Центр) (вторая страница Индивидуального плана);

- начальником отдела по спортивной работе Центра (вторая страница Индивидуального плана);

- Министерством по физической культуре и спорту Челябинской области (вторая страница Индивидуального плана).

1.5. Индивидуальный план утверждается:

- руководителем спортивной организации, в которой спортсмен осуществляет спортивную подготовку в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки (далее – Руководитель) (титульная и вторая страница Индивидуального плана);

- директором Центра (титульная и вторая страница Индивидуального плана).

Спортсмен ознакомливается под подпись с Индивидуальным планом на один календарный год (титульная и вторая страница Индивидуального плана).

Подписи директора Центра и Руководителя заверяются круглой печатью организации.

2. Организация тренировочного процесса по Индивидуальному плану

2.1. Индивидуальный план – план, обеспечивающий освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и

потребностей конкретного спортсмена, при котором часть программы осваивается самостоятельно.

Индивидуальный план позволяет спортсмену выполнить программные требования в полном объеме, обеспечивает освоение программы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.2. Индивидуальный план разрабатывается по форме (приложение) для отдельного спортсмена на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на основе годового плана спортивной подготовки:

- основанием для объединения в группы являются совпадения их выбора по содержанию, срокам и другим условиям прохождения программы;
- индивидуальный план предоставляется на каждого спортсмена тренером с содержанием материала на предстоящий год и последующим отчетом спортсмена об исполнении индивидуального плана по окончании года;
- после отчета каждого спортсмена об исполнении индивидуального плана тренер вносит соответствующую запись в план о его исполнении.

2.3. Оригинал Индивидуального плана на спортсменов, включенных в Список кандидатов в спортивные сборные команды Челябинской области по дзюдо, хранится в методическом отделе Центра, копия Индивидуального плана находится у тренера, отметки о его выполнении в течение года фиксируются в журнале учета занятий.

2.4. Индивидуальный план составляется на один календарный год. На период летней подготовки спортсменов, проведение тренировочных мероприятий, а также в течение календарного года (на периоды отсутствия тренера) и включает в себя перечень физических упражнений, технических действий, объемы и сроки их выполнения, которые предусмотрены планом-графиком.

При составлении Индивидуального плана необходимо учитывать физическое развитие спортсменов, степень владения техникой выполнения упражнений.

Важное значение имеет календарный план соревнований.

2.5. Индивидуальные планы разрабатываются в соответствии со спецификой и возможностями спортивного учреждения, в котором спортсмен осуществляет спортивную подготовку в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки (далее – Спортивное учреждение) и возможностями Центра.

3. Порядок перевода спортсмена на Индивидуальный план

3.1. Перевод спортсмена на Индивидуальный план осуществляется приказом Руководителя, при переводе спортсмена на этап совершенствования спортивного мастерства или этап высшего спортивного мастерства в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

4. Порядок формирования Индивидуального плана

4.1. Индивидуальный план разрабатывается тренерами и методистами Спортивного учреждения.

4.2. В ходе прохождения программы по Индивидуальному плану может возникнуть необходимость его корректировки, которая производится тренером и доводится до сведения Руководителя и директора Центра.

4.3. Спортивное учреждение и Центр осуществляет контроль за освоением программы спортсменами, переведенными на Индивидуальный план.

4.4. Годовой план подготовки спортсменов в Спортивном учреждении на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства составляет 52 недели.

5. Требования к содержанию Индивидуальных планов

5.1. Индивидуальный план разрабатывается и предоставляется в Центр не позднее срока, ежегодно установленного Центром и должен содержать обязательные знания и умения соответствующего этапа подготовки.

5.2. Индивидуальный план реализуется в полном объеме в течение календарного года, согласно плана-графика.

«Утверждаю»

«Утверждаю»

« ____ » ____ 20 ____ г

« ____ » ____ 20 ____ г

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА на 2023 г.**1. Персональные данные спортсмена.**

ФИО (полностью)		Разряд/звание:	
Дата рождения (дд/мм/гг)		Возраст (лет)	
Вид спорта	дзюдо	Специализация	
Город		Организация	
Ведущий тренер, ФИО		Телефон	
Второй тренер, ФИО		Телефон	

2. Итоги прошедшего сезона.**2.1. Результаты выступлений на главных и основных соревнованиях (УрФО, ЧР, ПР и более высокого ранга) в 2021 г**

№	Ранг соревнований	Место проведения	Дата (дд/мм/гг)	Возр. гр.	Дисциплина	Занятое место		Технический рез-тат	
						План	Факт	План	Факт
1									
2									
3									
4									

2.2. Итоги выполнения плана подготовки и анализ прошедшего сезона:**2.3. Определение проблем, выявленных в сезоне, и пути их решения:**

Область проявления	Описание проблем, выявленных в предыдущем сезоне и предполагаемые причины их возникновения	Средства и методы устранения проблем, с указанием сроков
Аэробные возможности		
Анаэробные возможности		
Силовые возможности		
Скоростно-силовые возм.		
Быстрота реакции		
Координационные возм.		
Техническая готовность		
Тактическая готовность		
Психологическая готовность		
Выход на пик формы		
Состояние здоровья		
Другое		

3. Планируемые результаты соревновательной и тренировочной деятельности на предстоящий сезон - 2023 г.**3.1. Планируемые результаты выступлений на главных и основных соревнованиях сезона****3.2. Стратегия отбора (попадания) на главный старт:****3.3. Приоритетные задачи в подготовке спортсмена на предстоящий сезон:**

Подписи: Тренер _____

Спортсмен _____

Аналитик (методист) по дзюдо _____

20 г.

« 20 г.

Подписи: Тренер _____

Начальник отдела по спортивной работе _____

Минспорт Челябинской области _____

Начальник отдела _____