

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора государственного
автономного учреждения
Ямало – Ненецкого автономного округа
«Центр спортивной подготовки»
от « 09 » 12 2019 г. № 02-03 / 137 -ОД

**Положение об индивидуальном плане спортсмена-инструктора по виду спорта
в государственном автономном учреждении Ямало-Ненецкого автономного
округа «Центр спортивной подготовки»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение определяет требования к содержанию, порядок разработки и утверждения индивидуального плана спортивной подготовки спортсменов-инструкторов по видам спорта в государственном автономном учреждении Ямало-Ненецкого автономного округа «Центр спортивной подготовки» (далее - индивидуальный план, спортсмен, ЦСП, учреждение)

1.2. Целью разработки индивидуальных планов является выбор оптимального уровня спортивной подготовки спортсмена с целью мотивации на достижение высоких спортивных результатов и выполнение требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

1.3. Основными задачами индивидуальных планов являются:

- обеспечение непрерывности спортивной подготовки спортсменов в течении тренировочного года;
- создание условий, для получения спортсменами высоких спортивных результатов, совершенствования спортивного мастерства, выполнение плановых показателей соревновательной деятельности;
- получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- включение в составы (основной, резервный) спортивных сборных команд Российской Федерации.

2. Требования к содержанию индивидуального плана

2.1. Индивидуальный план – годовой план, обеспечивающий спортивную подготовку по программе на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности конкретного спортсмена, а также индивидуальных достижений спортсмена.

2.2. Индивидуальный план определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, соотношение тренировочного и соревновательного процесса. При построении индивидуального плана используется модульный принцип, предусматривающий различные варианты сочетания тренировочных разделов, иных

комплексов (тренировочные мероприятия, мероприятия по углубленному медицинскому обследованию, медико-восстановительные мероприятия).

2.3. Индивидуальный план состоит из следующих обязательных разделов:

- общая информация (вид спорта/дисциплина, Ф.И.О. спортсмена, дата рождения, спортивная квалификация, принадлежность к спортивным сборным командам ЯНАО, РФ, адрес, телефон, электронная почта спортсмена, Ф.И.О. старшего тренера сборной команды Ямало-Ненецкого автономного округа по виду спорта, телефон, электронная почта старшего тренера, Ф.И.О. тренера спортсмена, телефон, электронная почта тренера спортсмена, результат/достижение за предыдущий год, основные задачи на предстоящий тренировочный год/сезон);
- календарь соревнований;
- календарь тренировочных мероприятий;
- соотношение тренировочного и соревновательного процесса;
- заключение о выполнении индивидуального плана и согласование спортсмена, тренера спортсмена, старшего тренера учреждения, начальника отдела спортивного резерва учреждения, заместителя директора по подготовке спортивного резерва учреждения.

2.4. Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена составляется на один год.

2.5. Индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов разрабатываются в соответствии со спецификой и возможностями Учреждения.

2.6. Спортсмен обязан выполнять индивидуальный план спортивной подготовки.

3. Порядок разработки, реализации и утверждения индивидуального плана

3.1. Индивидуальный план на предстоящий календарный год разрабатывается в 2 (двух) экземплярах старшим тренером спортивной сборной команды автономного округа по виду спорта (далее-старший тренер) с участием тренера спортсмена и самого спортсмена, согласовывается начальником отдела спортивного резерва и утверждается приказом директора учреждения в срок не позднее 20 декабря текущего года. Один экземпляр индивидуального плана находится в отделе спортивного резерва учреждения.

При отсутствии в штате ЦСП старшего тренера по виду спорта, индивидуальный план спортсмена формируется с участием тренера спортсмена.

3.2. Для дистанционных работников ЦСП, согласование индивидуальных планов производится посредством электронной почты. Оригинал индивидуального плана направляется в ЦСП в течении 5 рабочих дней.

3.3. Соревновательная деятельность спортсмена в индивидуальном плане разрабатывается на основании Единого календарного плана о межрегиональных, всероссийских, международных соревнованиях Министерства спорта России, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ямало - Ненецкого автономного округа.

3.4. Изменения в индивидуальный план вносятся приказом директора учреждения на основании служебной записки старшего тренера, по согласованию с начальником отдела спортивного резерва учреждения.

3.5. В случае трудоустройства спортсмена в ЦСП в течении календарного года, индивидуальный план формируется и утверждается в течении 5 рабочих дней, со дня трудоустройства спортсмена.

3.6. Заполнение формы индивидуального плана в единой автоматизированной информационной системе «LSPORT» осуществляется лицом, имеющим доступ к данному разделу программы.

3.7. По итогам тренировочного года старший тренер (тренер спортсмена, при отсутствии старшего тренера в ЦСП по виду спорта или спортсмен самостоятельно, при отсутствии тренера) вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей спортсмена.

3.8. Старший тренер осуществляет (ежемесячный, ежеквартальный) контроль за выполнением спортсменами индивидуального плана спортивной подготовки.

При отсутствии в штате ЦСП старшего тренера, контроль за выполнением спортсменами индивидуального плана осуществляет начальник отдела спортивного резерва учреждения.

3.9. Контроль качества планирования и полноты реализации индивидуальных планов спортсменов учреждения осуществляет начальник отдела спортивного резерва.

3.10. Индивидуальный план спортивной подготовки хранится в отделе спортивного резерва учреждения не менее 5 (пять) лет.

3.11. Форма индивидуального плана спортсмена учреждения и инструкция по его заполнению содержится в приложениях 1 и 2 (соответственно), к данному положению.

Приложение № 1
к Положению об индивидуальном плане спортсмена-инструктора по виду спорта в государственном автономном учреждении Ямало-Ненецкого автономного округа "Центр спортивной подготовки"

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Государственного автономного учреждения Ямало-Ненецкого автономного округа «Центр спортивной подготовки»

_____ А.В. Походяев

« ____ » _____ 20 ____ г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ИНСТРУКТОРА на 2020 год

Вид спорта/дисциплина	
Ф.И.О. спортсмена	
Дата рождения	
Спортивная квалификация (№ приказа, дата)	
Принадлежность к спортивной сборной команде (основной/резервный) ЯНАО, РФ	
Адрес по регистрации/фактического проживания	
№ телефона	
Электронная почта спортсмена	
Ф.И.О. старшего тренера спортивной сборной команды автономного округа по виду спорта	
№ телефона, электронная почта старшего тренера	
Ф.И.О. тренера спортсмена	
№ телефона, электронная почта тренера	
Лучшее достижение в предыдущем году (сезоне)*	
Лучший результат в предыдущем году (сезоне)**	
Основные задачи на предстоящий тренировочный год/сезон:	

*занятое место в спортивной дисциплине, включенной во Всероссийский реестр видов спорта, кроме пар, групп, экипажей, эстафеты, команд спортсменов и т.п.

**результат (метры, кг, мин/сек, очки, баллы, рейтинг и т.п.) спортивной дисциплины, включенной во Всероссийский реестр видов спорта, кроме пар, групп, экипажей, эстафеты, команд спортсменов и т.п.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Спортсмен	_____	_____	_____
	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
Тренер	_____	_____	_____
	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
Старший тренер	_____	_____	_____
	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
Начальник отдела спортивного резерва	_____	_____	_____
	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
Заместитель директора по подготовке спортивного резерва	_____	_____	_____
	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)

Спортсмен	_____	_____	_____
	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
Тренер	_____	_____	_____
	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
Старший тренер	_____	_____	_____
	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
Начальник отдела спортивного резерва	_____	_____	_____
	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)
Заместитель директора по подготовке спортивного резерва	_____	_____	_____
	(подпись)	(Ф.И.О.)	(дата)

Инструкция к заполнению индивидуального плана

1. Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена-инструктора ГАУ ЯНАО "ЦСП" (далее - ИП) имеет следующую структуру:
 - титульный лист;
 - календарь соревнований;
 - календарь тренировочных мероприятий;
 - соотношение тренировочного и соревновательного процесса;
 - заключение о выполнении индивидуального плана спортивной подготовки.
2. Наименование официальных спортивных соревнований по виду спорта указываются в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на год, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ямало-Ненецкого автономного округа, а также Положениями (регламентами) официальных спортивных соревнований и спортивных мероприятий.
3. Наименование спортивной дисциплины должно соответствовать наименованию указанному во Всероссийском реестре видов спорта.
4. Сроки проведения тренировочных мероприятий указываются согласно постановлению Правительства ЯНАО № 510.
5. **ВНИМАНИЕ!**
В разделе "Соотношение тренировочного и соревновательного процесса" Вами заполняются только ячейки "план" и выработанный "факт" часовой нагрузки соотношения темы/месяц. Автоматически высчитываются ячейки: всего часов, всего %, всего часов по плану (месяц/год), всего часов по факту (месяц/год).
- 5.1. Строки "план" заполняются на начало тренировочного года, после чего ИП согласовывается и утверждается директором учреждения.
Строки "факт" заполняются ежемесячно.
- 5.2. Объем максимальной нагрузки в год не должен превышать нагрузки этапа спортивной подготовки согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.
- 5.3. Строка "Углубленный медицинский осмотр" исчисляется в разгах.
6. Прохождение углубленного медицинского осмотра обязательно для спортсменов-инструкторов, не реже 2 раз в календарный год, каждые 6 месяцев. По итогам прохождения углубленного медицинского осмотра спортсмен-инструктор или старший тренер спортивной сборной команды автономного округа по виду спорта (далее - старший тренер) предоставляет медицинскую справку о допуске к соревновательной и тренировочной деятельности.
7. Раздел "Заключение о выполнении индивидуального плана спортивной подготовки" заполняется старшим тренером по виду спорта. В случае отсутствия старшего тренера данный раздел заполняется тренером спортсмена/спортсменом-инструктором по виду спорта.
8. Согласование сторон происходит по окончании выполнения ИП спортсменом-инструктором.
9. Согласование ИП с дистанционными работниками происходит путем обмена сканированного документа на начало и по окончании тренировочного года.
10. В целях сохранения единого стиля в оформлении кадровых документов используется шрифт PT Astra Serif, PT Astra Sans № 12-14.