

**Государственное бюджетное учреждение
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва по
дзюдо»**

«Согласовано»

на Методическом совете

от «40» 01 2022 г. № 1

«Утверждаю»

Директор ГБУ «РСШОР

по дзюдо»

Данаев А.С.

2022 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ
об индивидуальном плане спортивной подготовки
(ИПСП) на этапах совершенствования спортивного
мастерства и высшего спортивного мастерства
Государственного бюджетного учреждения
«Республиканская спортивная школа олимпийского
резерва по дзюдо»**

1. Общие положения

1.1. Положение об индивидуальном плане спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (далее - Положение) разработано в соответствии Федеральным законом от 01.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Письмом Минспорта России 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, другими нормативными-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ, Уставом ГБУ «РСШОР по дзюдо».

1.2. Положение определяет требования к содержанию, порядок разработки и утверждения индивидуального плана спортивной подготовки спортсменов ГБУ «РСШОР по дзюдо» на этапах совершенствования спортивного мастерства.

2. Требования к содержанию индивидуального плана спортивной подготовки

2.1. Индивидуальный план спортивной подготовки (ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

2.2. Индивидуальный план спортивной подготовки определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в конкретных соревнованиях.

2.3. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на основе Календарного плана спортивных соревнований ГБУ «РСШОР по дзюдо», утвержденного директором ГБУ «РСШОР по дзюдо».

2.4. По итогам тренировочного года тренер вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей: количестве стартов / игр, в которых спортсмен принял участие, результатах участия в соревнованиях.

3. Порядок разработки, реализации и утверждения индивидуального плана спортивной подготовки

3.1. Наличие индивидуального плана спортивной подготовки обязательно для спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3.2. Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером не позднее первого дня тренировочного года, утверждается директором ГБУ «РСШОР по дзюдо».

3.3. Контроль качества планирования и выполнение спортсменами индивидуальных планов спортивной подготовки осуществляет заместитель директора, курирующий спортивную работу.

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки хранится в личном деле спортсмена.

3.5. В настоящее Положение в установленном порядке могут вноситься изменения и / или дополнения.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ «РСШОР по дзюдо»
«_____» /Данаев А.С./
«_____» _____ 20__ г.

Индивидуальный план спортивной подготовки
на _____ год

Ф.И.О. спортсмена _____ Год рождения _____

Вид спорта _____ Разряд/звание _____ Этап спортивной подготовки _____ Нагрузка в часах в год _____ в неделю _____

Лучший результат за прошедший сезон _____

Лучший результат за спортивную карьеру (указать год) _____

Участие в соревнованиях, тренировочных сборах:

[illegible]

Тренер _____ /Абдулкадыров И.М./

Спорсмен _____