

Рассмотрено и принято на заседании  
тренерского совета  
ГБФСУ «СШОР Кузбасса по  
шахматам»  
от «20» 04 2020 года,  
протокол № 3

Утверждено  
приказом № 111-0

от «20» 04 2020 года

Директор ГБФСУ

«СШОР Кузбасса по шахматам»

М.Ю. Тимофеев



## **Положение о порядке организации работы со спортсменами по индивидуальным планам спортивной подготовки**

### **I. Общие положения**

1.1. Положение о порядке организации работы со спортсменами по индивидуальным планам спортивной подготовки (далее по тексту – положение) разработано в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 № 930 (далее по тексту – федеральный стандарт), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», программой спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденной приказом учреждения от 25.09.2017 № 111-о (далее по тексту – программа) и определяет порядок работы со спортсменами по индивидуальным планам спортивной подготовки по программе в государственном бюджетном физкультурно-спортивном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по шахматам» (далее по тексту – Учреждение).

1.2. Целью разработки индивидуальных планов является удовлетворение потребностей и поддержка спортсменов путем выбора оптимального уровня спортивной подготовки с целью их мотивации на достижение высоких спортивных результатов и выполнения требований федерального стандарта.

1.3. Основными задачами индивидуальных планов являются:

- обеспечение непрерывности спортивной подготовки спортсменов в течение тренировочного года;
- создание условий для получения спортсменами высоких спортивных результатов, совершенствования спортивного мастерства, выполнения плановых показателей соревновательной деятельности и выполнения норм для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта шахматы.

1.4. Работа со спортсменами по индивидуальным планам спортивной подготовки является одной из основных форм организации спортивной

подготовки и осуществляется в соответствии с программой в обязательном порядке на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

На других этапах спортивной подготовки по программе работа по индивидуальному плану может осуществляться в случае наличия у спортсменов высоких спортивных результатов.

Перевод спортсменов на спортивную подготовку по индивидуальному плану оформляется приказом директора Учреждения.

Перевод спортсменов, проходящих спортивную подготовку на начальном этапе и тренировочном этапе спортивной подготовки, на индивидуальный план осуществляется по представлению тренера.

## **II. Спортивная подготовка по индивидуальному плану**

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

2.2. Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером с участием спортсменов и (или) их родителей (законных представителей) для отдельного спортсмена или группы спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства или высшего спортивного мастерства на основе программы, годового тренировочного плана и учитывается при разработке рабочей программы.

Индивидуальный план должен отражать структуру годового тренировочного плана.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена (группы спортсменов) утверждается приказом директора Учреждения.

Учреждение осуществляет контроль за выполнением спортсменами индивидуального плана спортивной подготовки.

2.3. При построении индивидуального плана может использоваться модульный принцип, предусматривающий различные варианты сочетания различных видов спортивной подготовки, иных компонентов, входящих в годовой тренировочный план.

2.4. Индивидуальный план составляется на один тренировочный год.

2.5. При спортивной подготовке по программе в соответствии с индивидуальным планом могут использоваться различные технологии спортивной подготовки, в том числе дистанционные технологии.

2.6. Спортсмены обязаны выполнять индивидуальный план, в том числе посещать предусмотренные индивидуальным планом спортивные тренировки и участвовать в соревнованиях.

2.7. В рамках индивидуального плана для спортсмена могут быть установлены иные сроки сдачи контрольно-переводных нормативов.

### **III. Объем работы по индивидуальным планам**

3.1. Объем работы со спортсменами по индивидуальным планам спортивной подготовки отражается в годовом тренировочном плане и рабочих программах по этапам спортивной подготовки при реализации программы и составляет:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства 50 процентов от общего числа годового объема часов спортивной подготовки;
- на этапе высшего спортивного мастерства 70 процентов от общего числа годового объема часов спортивной подготовки;
- на других этапах спортивной подготовки до 30 процентов от общего числа годового объема часов спортивной подготовки.

Приложение к положению  
о порядке организации работы со спортсменами  
по индивидуальным планам спортивной подготовки

государственное бюджетное физкультурно-спортивное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по шахматам»

Утвержден  
приказом № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор ГБФСУ «СШОР Кузбасса по шахматам»  
\_\_\_\_\_ М.Ю. Тимофеев

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТСМЕНА

на \_\_\_\_\_ тренировочный год

**Фамилия, Имя, Отчество:**

**Дата рождения:**

**Вид спорта:** шахматы

**Группа, этап спортивной подготовки:**

**Тренер:**

**Цели:** удовлетворение потребностей спортсмена, поддержка спортсмена путем выбора оптимального уровня спортивной подготовки с целью мотивации на достижение высоких спортивных результатов и выполнения требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта шахматы

**Задачи:** обеспечение непрерывности спортивной подготовки спортсмена в течение тренировочного года, создание условий для получения спортсменом высоких спортивных результатов, совершенствования спортивного мастерства, выполнения плановых показателей соревновательной деятельности и выполнения норм для присвоения спортивного разряда, звания по виду спорта шахматы

**Планируемые результаты:**

### Календарь соревнований

№	Наименование соревнований	Дата	Место проведения	План		Выполнение	
				место	рез.	Место	рез.

### Календарь тренировочных сборов

месяц	сроки проведения	место проведения	организатор	результаты УТС
-------	------------------	------------------	-------------	----------------

### Основные показатели тренировочной и соревновательной нагрузки

месяц	Количество соревнований	Количество тренировочных дней	Количество тренировочных занятий	Общий объем нагрузки (часы)	Медицинское обследование	Восстановительные мероприятия
-------	-------------------------	-------------------------------	----------------------------------	-----------------------------	--------------------------	-------------------------------