



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп»
имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича»
(МБУ ДО СШОР «Олимп»)

П Р И К А З

26.12.2024г.

№ 01-05/199 од

Об утверждении локальных нормативных актов МБУ ДО СШОР «Олимп»

В целях приведения в соответствие с законодательством Российской Федерации локальных нормативных актов МБУ ДО СШОР «Олимп», в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МБУ ДО СШОР «Олимп», на основании протокола заседания педагогического совета МБУ ДО СШОР «Олимп» от 10.12.2024 № 5

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить в новой редакции и ввести в действие с момента подписания Положение о порядке обучении по индивидуальному учебному плану в МБУ ДО СШОР «Олимп» (приложение № 1).
2. Утвердить в новой редакции и ввести в действие с момента подписания Порядок приема лиц на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в МБУ ДО СШОР «Олимп» (приложение № 2).
3. Утвердить в новой редакции и ввести в действие с момента подписания Положение о личном деле обучающегося в МБУ ДО СШОР «Олимп» (приложение № 3).
4. Считать утратившими силу:
 - Положение о порядке обучении по индивидуальному учебно-тренировочному плану в МБУ ДО СШОР «Олимп», утвержденное приказом МБУ ДО СШОР «Олимп» от 16.06.2023г. № 01-05/106 од «Об утверждении локальных нормативных актов МБУ ДО СШОР «Олимп»;
 - Порядок приема лиц на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в МБУ ДО СШОР «Олимп», утвержденный приказом МБУ ДО СШОР «Олимп» от 16.06.2023г. № 01-05/101 од «Об

утверждении порядка приема лиц на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта»;

– Положение о личном деле обучающегося в МБУ ДО СШОР «Олимп», утвержденный приказом МБУ ДО СШОР «Олимп» от 30.06.2023г. № 01-05/115 од «Об утверждении локальных нормативных актов МБУ ДО СШОР «Олимп».

5. Контроль исполнения приказа возложить на заместителя директора Бледнову Тамиру Митрофановну.

Директор



И. Ф. Полотов



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп»
имени полного кавалера ордена Славы
Алдошина Павла Петровича»
(МБУ ДО СШОР «Олимп»)

ПОЛОЖЕНИЕ

_____ .2024г. № _____

г. Зеленогорск

о порядке обучении по индивидуальному учебному плану в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп» имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича»

1. Общие положения

1.1. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп» имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича» (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказами Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30.06.2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность», приказами Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп» имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича».

1.2. Положение регламентирует особенности организации образовательного процесса в части порядка перехода обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп» имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича» (далее – Учреждение), осваивающих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта: дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, реализуемые в Учреждении (далее – образовательные программы) на индивидуальный учебный план, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы, определяет механизм реализации права обучающегося Учреждения на обучение по индивидуальному учебному плану, в пределах осваиваемой образовательной программы.

1.3. Индивидуальный учебно-тренировочный план обеспечивает освоение одной из Образовательных Программ на основе индивидуализации ее содержания с учетом образовательных потребностей конкретного обучающегося, особенностей его физического развития и (или) спортивной подготовленности.

2. Обучение по индивидуальному учебному плану

2.1. Индивидуальный учебный план - план, обеспечивающий освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом образовательных потребностей конкретного обучающегося.

2.2. Право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы, предоставляется любому обучающемуся в Учреждении независимо от причин возникновения потребности в обучении по индивидуальному учебному плану.

2.3. Главной задачей обучения обучающегося по индивидуальному учебному плану является удовлетворение потребностей обучающегося с учетом его особенностей путем выбора темпов и сроков в пределах осваиваемой образовательной программы.

2.4. Обучение по индивидуальному учебному плану в Учреждении возможно:

- при пропуске обучающимся по уважительной причине значительной части программного материала, повлекшем отставание в освоении соответствующей образовательной программы. В этом случае индивидуальный учебный план содержит меры компенсирующего воздействия по базовым предметным областям (видам подготовки), по которым у обучающегося имеется отставание;

- в случаях, если обучающийся в Учреждении по образовательной программе не ликвидировал в установленные сроки академическую задолженность. Такой индивидуальный учебный план также содержит меры компенсирующего воздействия по тем предметным областям (видам подготовки, программным требованиям), по которым данная задолженность не была ликвидирована;

- если обучающийся имеет выдающиеся способности и (или) соответствующий уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу в более короткий срок;

- по иным основаниям.

2.5. Перевод на обучение по индивидуальному учебному плану обучающихся осуществляется по заявлению совершеннолетнего обучающегося или родителей (законных

представителей) несовершеннолетнего обучающегося (формы заявлений – приложения № 1, 2).

2.6. Заявления о переводе на обучение по индивидуальному учебному плану принимаются в течение учебного года до 15 числа текущего месяца.

2.7. В заявлении указываются срок, на который обучающемуся предоставляется индивидуальный учебный план, а также могут содержаться пожелания обучающегося или его родителей (законных представителей) по индивидуализации содержания образовательной программы (углубленное изучение отдельных дисциплин, сокращение сроков освоения образовательной программы и др.) в пределах осваиваемой образовательной программы.

2.8. В обязательном порядке перевод на обучение по индивидуальному учебному плану осуществляется в случае произведения зачета Учреждением результатов освоения обучающимся предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики дополнительных образовательных программ в других организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта. Зачет результатов освоения обучающимся предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики дополнительных образовательных программ осуществляется в соответствии с Положением о порядке зачёта Учреждением результатов освоения обучающимся дисциплин (модулей), практики, разделов, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

2.9. Обучающемуся, осваивающему образовательную программу по индивидуальному учебному плану, предоставляется возможность получать необходимые консультации.

2.10. Не допускается взимание платы с обучающегося за разработку и утверждение индивидуального учебного плана, а также за обучение по индивидуальному учебному плану.

2.11. Не допускается установление более высокой стоимости платных образовательных услуг при условии обучения по индивидуальному учебному плану, повышение стоимости платных образовательных услуг при переводе обучающегося на индивидуальный учебный план.

3. Обучение по индивидуальному учебно-тренировочному плану

3.1. Индивидуальный учебно-тренировочный план, в том числе индивидуальный план спортивной подготовки – план, обеспечивающий освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на основе индивидуализации ее содержания выражающейся в построении учебно-тренировочного процесса с учетом физической и специальной физической подготовленности обучающегося, степени овладения им техническими и тактическими умениями и навыками, уровня спортивной квалификации.

3.2. Индивидуальный учебно-тренировочный план, в том числе индивидуальный план спортивной подготовки, определяет планируемый общий объем нагрузки для обучающегося, результаты участия в конкретных соревнованиях, направлен на обеспечение подготовки спортивного резерва.

3.3. Обучение по индивидуальному учебно-тренировочному плану в Учреждении в обязательном порядке осуществляется:

- для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

4. Требования к индивидуальным учебным и учебно-тренировочным планам

4.1. Индивидуальный учебный и учебно-тренировочный планы (далее – индивидуальный план) должны обеспечивать освоение соответствующей образовательной программы или части образовательной программы.

4.2. Индивидуальный план должен содержать следующие сведения:

- фамилия, имя, отчество обучающегося (спортсмена);
- дата рождения;
- наименование образовательной программы;
- период обучения (год, квартал, месяц, неделя и т.д.) (в значимости от причин перевода на обучение по индивидуальному учебному плану);
- фамилия, имя, отчество тренера - преподавателя;
- основные задачи на период обучения по индивидуальному плану;
- информация о количестве часов, предусмотренных учебным планом образовательной программы на соответствующих период.

4.3. Индивидуальный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения (если индивидуальный план рассчитан на более чем один год) базовых предметных областей (видов подготовки), иных видов учебной деятельности (в том числе участие в спортивных мероприятиях) и формы промежуточной аттестации обучающегося (без привлечения дополнительных материально-технических ресурсов) (примерные формы – приложение № 3 (для видов спорта «дзюдо» и «плавание»), приложение № 4 (для вида спорта «лыжные гонки»), приложение № 5 (для вида спорта «спортивное ориентирование»)).

4.4. В индивидуальном плане могут быть изменены последовательность и распределение по периодам обучения разделов, иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации с целью обеспечения индивидуализации содержания образовательной программы и ее освоения с учетом особенностей и образовательных потребностей обучающегося.

4.5. Реализация индивидуального плана осуществляется в утвержденных Учреждением формах обучения. Изучение части общего объема образовательной программы может предоставляться в форме самостоятельной учебной работы, аудиторной и внеаудиторной.

4.6. При реализации образовательной программы по индивидуальному плану могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

4.7. Срок, на который разрабатывается индивидуальный план, зависит от причин перевода на обучение по индивидуальному плану.

4.8. Обучение по индивидуальному плану может начинаться как с начала учебного

года, так и с иной даты.

4.9. Перевод на обучение по индивидуальным планам оформляется приказом директора Учреждения.

4.10. Индивидуальные планы могут разрабатываться для одного конкретного обучающегося или для нескольких обучающихся, объединенных (в том числе, временно) в отдельную группу (пару, подгруппу).

4.11. Разработка индивидуального плана осуществляется Учреждением в течение двух недель после издания приказа о переводе обучающегося на индивидуальный план обучения. Если обоснованием для индивидуального плана является состояние здоровья обучающегося, срок разработки индивидуального плана составляет не более 5 рабочих дней.

4.12. К разработке индивидуального плана привлекаются тренеры-преподаватели и иные педагогические работники, чья деятельность непосредственно связана с руководством, организацией и сопровождением учебно-тренировочного и воспитательного процессов.

4.13. Индивидуальный план разрабатывается в соответствии со спецификой и возможностями образовательной организации.

4.14. Обучающиеся обязаны выполнять индивидуальный план, в том числе посещать предусмотренные планом занятия.

4.15. Учреждение осуществляет контроль за освоением образовательных программ обучающимися, перешедшими на обучение по индивидуальным планам. По итогам учебного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей.

4.16. Перевод обучающегося на обучение по индивидуальному плану не влечет потерю права на предоставление мер социальной поддержки для обучающегося.

5. Ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы

5.1. Ускоренное обучение — это процесс освоения образовательной программы в сокращенный по сравнению с нормативным сроком освоения период с учетом образовательных потребностей и особенностей развития конкретного обучающегося.

5.2. Индивидуальный учебный план может предусматривать уменьшение нормативного срока освоения образовательной программы за счет ускоренного обучения.

5.3. Определение возможности ускоренного обучения в рамках осваиваемой обучающимся образовательной программы осуществляется с учетом возраста обучающегося, уровня его физического развития и спортивной подготовленности, этапа спортивной подготовки, иных критериев в соответствии с образовательной программой.

5.4. Возможность ускоренного обучения рекомендуется использовать главным образом на этапе начальной подготовки и возможно на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

5.5. Основным критерием для определения уровня спортивной подготовленности обучающегося является результат, показанный им при выполнении контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, и результат, показанный на спортивных соревнованиях определенного уровня.

5.6. Рекомендуемое уменьшение срока освоения образовательной программы

составляет не более 1 года в рамках этапа спортивной подготовки.

5.7. Для рассмотрения в Учреждении вопроса о переводе обучающегося на ускоренное обучение необходимо личное заявление обучающегося или родителя (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося, согласованное с тренерским советом по виду спорта. Педагогический работник Учреждения, участвующий в реализации образовательной программы вправе давать рекомендации о переходе на ускоренное обучение.

5.8. Решение о переводе обучающегося на ускоренное обучение принимается Педагогическим советом Учреждения.

5.9. Перевод на ускоренное обучение по индивидуальному учебному плану оформляется приказом директора Учреждения.

6. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающегося в рамках индивидуального плана

6.1. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся, переведенных на обучение по индивидуальному учебно-тренировочному плану, осуществляются в сроки и порядке, определяемыми в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта в МБУ ДО СШОР «Олимп».

7. Заключительные положения

7.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принятым в Порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

7.2. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего установленные им нормы.

7.3. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, и вступают в силу с даты утверждения директором Учреждения.

7.4. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений) Положение предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

СОГЛАСОВАНО

На заседании педагогического совета

МБУ ДО СШОР «Олимп»

Протокол № 5 от 10.12.2024

Приложение № 1
к Положению о порядке обучения
по индивидуальному учебному
плану в МБУ ДО СШОР «Олимп»

Форма заявления для совершеннолетних обучающихся

Директору МБУ ДО СШОР «Олимп»
И.Ф. Полотову

от _____

документ удостоверяющий личность

№, серия _____

дата выдачи _____

кем выдан _____

Заявление

Прошу перевести меня _____
(ФИО обучающегося)

на обучение по индивидуальному учебному плану по дополнительной общеразвивающей
программе в области физической культуры и спорта/ дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта _____

с «_____» _____ 20_____ г. на период _____

в связи с:

- ☐ сокращением сроков освоения образовательной программы
- ☐ не ликвидированной академической задолженностью
- ☐ пропуском по уважительной причине значительной части программного материала
- ☐ иное _____

Предлагаю _____

К заявлению прилагаю: _____

В соответствии со статьей 9 Федерального закона от 27.07.2006 №152-ФЗ «О персональных
данных» своей волей и в своем интересе даю согласие на обработку (включая сбор, хранение,
уничтожение) моих персональных данных, содержащихся в настоящем заявлении.

Дата _____ /

подпись

расшифровка

Заявление принято (дата, регистрационный номер) _____

**Форма заявления для родителей (законных представителей)
несовершеннолетнего обучающегося**

Директору МБУ ДО СШОР «Олимп»
И.Ф. Полютов

от _____

документ удостоверяющий личность

№, серия _____

дата выдачи _____

кем выдан _____

Заявление

Прошу перевести моего сына (дочь) _____

(ФИО обучающегося)

на обучение по индивидуальному учебному плану по дополнительной общеразвивающей
программе в области физической культуры и спорта/ дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта _____

с «_____» _____ 20_____ г. на период _____

в связи с:

- ☐ сокращением сроков освоения образовательной программы
- ☐ не ликвидированной академической задолженностью
- ☐ пропуском по уважительной причине значительной части программного материала
- ☐ иное

Предлагаю _____

К заявлению прилагаю: _____

В соответствии со статьей 9 Федерального закона от 27.07.2006 №152-ФЗ «О персональных
данных» своей волей и в своем интересе даю согласие на обработку (включая сбор, хранение,
уничтожение) моих персональных данных, содержащихся в настоящем заявлении.

Дата _____ / _____
подпись _____ расшифровка _____

Заявление принято (дата, регистрационный номер) _____

**Примерная форма индивидуального учебного (учебно-тренировочного) плана
для видов спорта «дзюдо», «плавание»**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп»
имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича
(МБУ ДО СШОР «Олимп»)
г. Зеленогорск Красноярский край

ОСНОВАНИЕ:
Приказ МБУ ДО СШОР «Олимп»
от «___» _____ 20___ г
№ _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШОР «Олимп»
_____ И.Ф. Поллютов
«___» _____

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
УЧЕБНЫЙ (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ) ПЛАН**
на период обучения с «___» _____ 20___ г по «___» _____ 20___ г

_____ (фамилия, имя, отчество)
дата рождения (число, месяц, год) _____, обучающийся (обучающаяся)
по программе _____
(наименование программы)

в группе _____ на этапе _____
_____ год подготовки _____

Тренер – преподаватель _____

Спортивное звание, разряд _____

Спортивный стаж _____

Входит в состав спортивной сборной команды МБУ ДО СШОР «Олимп» / города Зеленогорска /
Красноярского края/ Российской Федерации (нужное подчеркнуть) по виду спорта _____

Задачи на период: _____

Лучший результат прошедшего учебного года

№ п/п	Наименование соревнований	Дата, место проведения	Занятое место	Выполненный спортивный разряд/звание
1.				
2.				
3.				

Планируемые соревнования

№ п/п	Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	Программа	Планируемый результат	Показанный результат
Контрольные						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
Отборочные						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
Основные						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Тренировочные мероприятия

№ п/п	Наименование тренировочных сборов	Сроки проведения	Место проведения
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Учебный год 20__ - 20__

Месяцы	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август	
	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В
1. Количество тренировочных дней																								
2. Количество тренировочных занятий																								
3. Количество дней соревнований:																								
- Контрольные																								
- Отборочные																								
- Основные																								
4. Объем тренировочных нагрузок по ОФП:																								
5. Объем тренировочных нагрузок по СФП:																								
6. Объем тренировочных нагрузок по ГПП:																								
7. Комплексные обследования (сроки)																								
- текущие (ТО)																								
- углубленные (УМО)																								

Личный тренер – преподаватель

Спорсмен

подпись

расшифровка подписи

Дата составления «__»

20__ г

подпись

Приложение № 4
к Положению о порядке обучения
по индивидуальному учебному
плану в МБУ ДО СШОР «Олимп»

**Примерная форма индивидуального учебного (учебно-тренировочного) плана
для вида спорта «лыжные гонки»**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп»
имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича
(МБУ ДО СШОР «Олимп»)
г. Зеленогорск Красноярский край

ОСНОВАНИЕ:
Приказ МБУ ДО СШОР «Олимп»
от «___» _____ 20___ г
№ _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШОР «Олимп»
_____ И.Ф. Полютов
«___» _____

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
УЧЕБНЫЙ (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ) ПЛАН**
на период обучения с «___» _____ 20___ г по «___» _____ 20___ г

_____ (фамилия, имя, отчество)
дата рождения (число, месяц, год) _____, обучающийся (обучающаяся)
по программе _____
(наименование программы)

в группе _____ на этапе _____
_____ год подготовки _____

Тренер – преподаватель _____
Спортивное звание, разряд _____
Спортивный стаж _____

Входит в состав спортивной сборной команды МБУ ДО СШОР «Олимп» / города Зеленогорска /
Красноярского края/ Российской Федерации (нужное подчеркнуть) по виду спорта _____

Задачи на период: _____

Лучший результат прошедшего учебного года

№ п/п	Наименование соревнований	Дата, место проведения	Занятое место	Выполненный спортивный разряд/звание
1.				
2.				
3.				

Планируемые соревнования

№ п/п	Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	Программа	Планируемый результат	Показанный результат
Контрольные						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
Отборочные						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
Основные						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Тренировочные мероприятия

№ п/п	Наименование тренировочных сборов	Сроки проведения	Место проведения
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			

Распределение тренировочных нагрузок по месяцам, периодам, за год _____ год

Сезон	20 -20																									
Период подготовки	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ												СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ												ИТОГО	
Месяцы	Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май			
Выполнение (план/факт)	П	Ф	П	Ф	П	Ф	П	Ф	П	Ф	П	Ф	П	Ф	П	Ф	П	Ф	П	Ф	П	Ф	П	Ф		
Кол-во дней подготовки																										
Кол-во часов подготовки																										
Тренировочные мероприятия																										
ОФП (час)																										
Бег, кросс, ходьба в гору																										
Гонимые лыжи																										
Силовая подготовка (тренаж. зал)																										
Скоростно-силовая																										
Спортивные игры																										
СФП (км)																										
Лыжероллеры																										
Лыжи																										
Упражнения на интенсивность																										
Ациклические упражнения																										
ТТП (км, %)																										
Техника-О, км																										
Техника-О, %																										
В классе, ч																										
Соревнования																										
УМО																										
Контрольные нормативы (час)																										
Восстановительные мероприятия (час)																										
Личный тренер – преподаватель.																										

Личный тренер – преподаватель _____

подпись

расшифровка подписи

Спортсмен

подпись

Дата составления « _____ » _____ 20 _____ г.

**Примерная форма индивидуального учебного (учебно-тренировочного) плана
для вида спорта «спортивное ориентирование»**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп»
имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича
(МБУ ДО СШОР «Олимп»)
г. Зеленогорск Красноярский край

ОСНОВАНИЕ:
Приказ МБУ ДО СШОР «Олимп»
от «___» _____ 20___ г
№ _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШОР «Олимп»
_____ И.Ф. Полуботов
«___» _____

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
УЧЕБНЫЙ (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ) ПЛАН**
на период обучения с «___» _____ 20___ г по «___» _____ 20___ г

_____ (фамилия, имя, отчество)
дата рождения (число, месяц, год) _____, обучающийся (обучающаяся)
по программе _____
(наименование программы)

в группе _____ на этапе _____
_____ год подготовки

Тренер – преподаватель _____

Спортивное звание, разряд _____

Спортивный стаж _____

Входит в состав спортивной сборной команды МБУ ДО СШОР «Олимп» / города Зеленогорска /
Красноярского края/ Российской Федерации (нужное подчеркнуть) по виду спорта _____

Задачи на период: _____

Лучший результат прошедшего учебного года

№ п/п	Наименование соревнований	Дата, место проведения	Занятое место	Выполненный спортивный разряд/звание
1.				
2.				
3.				

Планируемые соревнования

№ п/п	Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	Программа	Планируемый результат	Показанный результат
Контрольные						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
Отборочные						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
Основные						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Тренировочные мероприятия

№ п/п	Наименование тренировочных сборов	Сроки проведения	Место проведения
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			

Планируемые параметры тренировочных и соревновательных нагрузок по месяцам

Показатели	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	Всего
ООЦН, км													
ООЦН, %													
Всего, ч													
Кол-во тренировок, ед													
Кросс+ходьба, км													
Лыжероллеры, км													
Лыжи, км													
Техника-О, км													
Техника-О, %													
Ациклическая, ч													
В классе, ч													
Интенсивный объем, %													
Посленагр. восстанов, ч													

Фактические параметры тренировочных и соревновательных нагрузок по месяцам

Показатели	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	Всего
ООЦН, км													
ООЦН, %													
Всего, ч													
Кол-во тренировок, ед													
Кросс+ходьба, км													
Лыжероллеры, км													
Лыжи, км													
Техника-О, км													
Техника-О, %													
Ациклическая, ч													
В классе, ч													
Интенсивный объем, %													
Посленагр. восстанов, ч													

Личный тренер – преподаватель _____

подпись

расшифровка подписи

Спортсмен _____

подпись

Дата составления « _____ » _____ 20 ____ г