*Приложение № 12*

**Методико-аналитический отдел ЦСП Челябинской области**

**Методические рекомендации по заполнению**

**Индивидуального плана подготовки спортсмена (ИППС) на 201\_\_г**

**Заполнение электронного варианта ИИПС**

Данные заполняем только в неокрашенные ячейки.

В ячейки окрашенные зеленым цветом ничего не вносить и не менять!

При наведении курсора на ячейку с маленьким красным треугольником в правом верхнем углу появляется всплывающее окно с Примечанием, где даны рекомендации по заполнению указанной ячейки.



1. **Титульный лист**

Персональные данные спортсмена и тренера вводим в ячейки п.1.

Данные **автоматически** будут отображены в соответствующих ячейках второго листа индивидуального плана.

Номер телефона вводим без цифры 8.

В п.2 отражаем итоги прошедшего сезона (заполняем таблицу 2.1.):

- отмечается степень реализации планов;

- причины расхождения планируемых и фактических параметров тренировочных нагрузок;

- уровень адаптации организма спортсмена к предложенным тренировочным, соревновательным нагрузкам и т.п.

В п.2.2. отмечаем степень реализации планов и причины расхождения фактических результатов с планируемыми.

В Таблицу вносим выявленные в прошедшем сезоне проблемы и причины их вызвавшие, а также указываем предполагаемые пути решения (конкретные средства, методы и формы работы).

Проблемы, например, по параметрам (сторонам) подготовки:

Аэробные возможности, Анаэробные возможности,

Силовые возможности, Координационные возможности,

Непопадание в зоны мощности тренировочных нагрузок,

Техническая, Тактическая, Психологическая,

Выход на пик формы, Состояние здоровья.

Указываются средства, методы решения отмеченных проблем.

В п.3 указываем основную стратегическую цель сезона для данного спортсмена;

в п.3.1. раскрываем - через решение каких задач спортсмен ее достигнет, т.е. отмечаем промежуточные цели, выраженные в результатах соревновательной деятельности.

**Второй лист Индивидуального плана**

Перед внесением данных (в белом поле) сначала нужно определить границы периодов, этапов и МЗЦ в годичном цикле подготовки (по датам), объединяя ячейки по горизонтали до нужного размера.

(*принцип объединения смотрим внизу на стр.3)*

1. **В строку «Соревнования»** вносим в сокращенной форме название соревнования и город проведения, согласно дате проведения и в соответствии с Индивидуальным календарем соревнований спортсмена. Определяем градацию каждого из соревнований -

(основные, отборочные, контрольные) с конкретными задачами.

Например, для основных и отборочных соревнований – показать определенный результат; для контрольных – опробовать новый вариант тактики, отобрать новый элемент техники и т.д.

Далее отмечаем Главные соревнования года (от 2 до 4), но не менее одного главного старта в полугодие, и выделяем эти ячейки ***Жирным курсивом.***



Если участие спортсмена в соревновании финансируются за счет средств Министерства спорта Чел.области, то дополнительно отмечаем данную ячейку - заливаем желтым цветом.



1. **В строку «Тренировочные мероприятия»** вносим согласно дате проведения в сокращенной форме место проведения (город), предварительно объединяя ячейки до нужного размера.

Если участие спортсмена в тренировочном мероприятии финансируется за счет средств Министерства спорта Челябинской области, то ячейку заливаем желтым цветом.

При заполнении графы тренировочные мероприятия – ТС необходимо:



* привязывать тренировочные мероприятия по СФП к участию
в Главных стартах (УрФО, ЧР, ПР);
* количество местных тренировочных мероприятий - планировать не более одного в квартал (для каждой финансирующей спортсмена организации планировать по одному ТС в Челябинске - в квартал);
* Тренер планирует ТС либо для подготовки к конкретному чемпионату, первенству России; либо специальные ТС – по ОФП, СФП, восстановительные, для комплексного медобследования (КМО).
1. **Модель годичной подготовки спортсмена (Макроцикл)**

Заполняемполностью графы

**«Период подготовки»,**

**«Этап подготовки»,**

**«Мезоциклы».**

Определяем временные границы периодов, этапов и МЗЦ в годичном цикле подготовки, объединяя ячейки по горизонтали до нужного размера.



Общепринятые названия периодов

*(подготовительный, соревновательный, переходный);*

этапов

*(общеподготовительный, специально подготовительный,*

*ранних стартов, главных стартов, заключительных стартов\*);*

МЗЦ (мезоциклов)

*(втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный)* представлены так же на соответствующих всплывающих Примечаниях.



1. **«Основные задачи подготовки в МЗЦ»**

Объединяем ячейки в соответствии с продолжительностью МЗЦ и прописываем в них основные задачи, решаемые на протяжении МЗЦ. Задачи распределяем по двум основным сторонам подготовки

(физическая и тактико-техническая), конкретизируя их под избранный вид лёгкой атлетики. Варианты формулировки задач приведены во всплывающих Примечаниях и ниже:

Физическая, функциональная подготовка:

поддержание или восстановление или развитие…;

*выносливость:*

общая – аэробная, специальная – аэробная, анаэробная, координационная;

*силовые способности:*

общие силовые способности – увеличение силы в неспецифических движениях, специфические силовые способности - увеличение силы в специфических движениях;

*скоростные способности:*

простые формы быстроты, сложные двигательные реакции; *координационные способности.*

Тактико-техническая подготовка:

Формирование двигательного стереотипа (ДС);

отработка ДС, совершенствование ДС,

реализация ДС в условиях соревнований;

Здесь же указываются задачи психологической подготовки.

1. **«Основные средства подготовки в МЗЦ»**

Определив продолжительность МЗЦ (объединив ячейки), прописываем в них основные средства, которые планируется использовать для решения поставленных задач.

1. **«Контроль уровня подготовленности»**

разрабатываем индивидуальную модель уровня подготовленности спортсмена, которая обеспечит достижение поставленной стратегической цели, указанной в п.1.3.

Заполняемстроки:

Из предложенного перечня показателей

*(выносливость общая, специальная; силовые способности;*

*скоростные способности; координационные способности;*

*ТТП (тактико-техническая подготовка);*

*другие стороны подготовленности,*

определяющих степень физической/функциональной, технической, тактической и других видов подготовленности, выбираем наиболее значимые в избранном виде, определяющие результативность спортсмена.

В соответствующей строке в белом поле, согласно срокам проведения контрольных испытаний, кратко прописываем названия тестов и планируемый результат, предварительно объединив ячейки.



* Тесты и временной период их применения подбираем в соответствии со спецификой избранного вида, логикой тренировочного процесса и особенностями соревновательной деятельности.
* Набор тестов должен быть минимальным, но в полной мере отражать интегральную готовность спортсмена к достижению планируемого результата и все ее составляющие.
* Сравнение должных и достигнутых количественных показателей в контрольных испытаниях (тестах), определяющих уровень развития ведущих двигательных качеств спортсмена, позволяет проследить динамику общей и специальной подготовленности, и определить степень решения задач, поставленных на текущий МЗЦ или этап подготовки.



1. **«Восстановительные мероприятия»**

В Примечании (всплывающие подсказки) приведены примеры восстановительных мероприятий – *плавание, массаж, баня, другие*.

Сначала объединяем ячейки для обозначения периодов применения того или иного используемого восстановительного средства, затем вписываем его.



1. **«УМО»**

В белом поле обозначаем значком **«Х»** планируемые сроки проведения УМО (вписываем «х» в ячейку, соответствующую срокам проведения УМО); привязываем УМО преимущественно к началу и окончанию какого-либо периода подготовки, либо после проведения тренировочных мероприятий (сборов).

***Сохраняем файл, меняя его название.***

Название: **легкаяатлетика\_Иванов\_ ИППС\_2017**

*(вид спорта и фамилия спортсмена - обязательны в названии файла)*

Используем для этого вкладку «Сохранить как»:





Готовый электронный вариант ИППС отправьте

на адрес МАО РЦСП Челябинской области -

mao-rcsp74@yandex.ru

и на адрес СШОР № 1

sport-school@mail.ru

Заполненный бланк (бумажный вариант) Индивидуального плана подготовки спортсмена (ИППС) предоставляется:

в **МАО РЦСП** Челябинской области

(на спортсменов – членов ЦСП,

спортсменов, зачисленных на субсидии)

в **СШОР № 1** – на всех спортсменов групп ССМ и ВСМ.