

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа  
дополнительного образования олимпийского резерва «Комета»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

\_\_\_\_\_ А.Х. Ариткулов

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН**

подготовки спортсмена

на \_\_\_\_\_ учебно-тренировочный год

Вид спорта: \_\_\_\_\_

Фамилия, Имя, Отчество: \_\_\_\_\_

Дата рождения: \_\_\_\_\_

Спортивное звание (разряд): \_\_\_\_\_

Образование: \_\_\_\_\_

Этап подготовки: \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Основные задачи и контрольные задания**

(по физической, технической, тактической, психологической, теоретической  
подготовке и по результатам выступления в основных соревнованиях)

Основные задачи на \_\_\_\_\_ учебно-тренировочный год:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

## СОРЕВНОВАНИЯ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Лучший результат за прошедший год \_\_\_\_\_

### Соревнования (основные) на учебно-тренировочный год

№	Наименование соревнований	Сроки проведения	Место проведения	Результат	
				План	Факт
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

### Учебно-тренировочные мероприятия

№	Название учебно-тренировочного мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Отметка о проведении
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Спортсмен \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Заведующий отделением \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Главный врач \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(подпись) (Ф.И.О.)



7.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (в часах)	план													
		факт													
8.	Инструкторская и судейская практика (в часах)	план													
		факт													
9.	Количество контрольных соревнований (в часах)	план													
		факт													
10.	Количество официальных соревнований	план													
		факт													
11.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (в часах)	план													
		факт													

**\* В учебно-годовом плане отражаются промежуточная и итоговая аттестация**

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Спортсмен \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Заведующий отделением \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(подпись) (Ф.И.О.)

Главный врач \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(подпись) (Ф.И.О.)

