

**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

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_

Спортивный разряд / звание \_\_\_\_\_

Этап спортивной подготовки \_\_\_\_\_

Член спортивной сборной команды Санкт-Петербурга \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(нет, да (указать состав))

Член спортивной сборной команды России \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(нет, да (указать состав))

**Основные задачи на спортивный сезон**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

|  | Наименование соревнований | Дата и место проведения | Занятое место | Вид программы, дисциплина, результаты | Выполненный результат |
|--|---------------------------|-------------------------|---------------|---------------------------------------|-----------------------|
| Лучший результат предыдущего спортивного сезона (20__ /20__) |                           |                         |               |                                       |                       |
| Планируемый результат на спортивный сезон (20__ /20__)       |                           |                         |               |                                       |                       |

### Календарь соревнований на спортивный сезон

| № п/п | Наименование соревнований | Дата | Место проведения | Вид программы | План  |           | Выполнение |           |
|-------|---------------------------|------|------------------|---------------|-------|-----------|------------|-----------|
|       |                           |      |                  |               | место | результат | место      | результат |
| 1.    |                           |      |                  |               |       |           |            |           |
| 2.    |                           |      |                  |               |       |           |            |           |
| 3.    |                           |      |                  |               |       |           |            |           |
| 4.    |                           |      |                  |               |       |           |            |           |
| 5.    |                           |      |                  |               |       |           |            |           |
| 6.    |                           |      |                  |               |       |           |            |           |
| 7.    |                           |      |                  |               |       |           |            |           |
| 8.    |                           |      |                  |               |       |           |            |           |
| 9.    |                           |      |                  |               |       |           |            |           |

### Календарь учебно-тренировочных мероприятий

| № п/п | Наименование | Место проведения | Дата | Организатор | Примечание | Выполнение |
|-------|--------------|------------------|------|-------------|------------|------------|
| 1.    |              |                  |      |             |            |            |
| 2.    |              |                  |      |             |            |            |
| 3.    |              |                  |      |             |            |            |
| 4.    |              |                  |      |             |            |            |
| 5.    |              |                  |      |             |            |            |
| 6.    |              |                  |      |             |            |            |
| 7.    |              |                  |      |             |            |            |
| 8.    |              |                  |      |             |            |            |
| 9.    |              |                  |      |             |            |            |

### Основные показатели учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки

| Месяц *  | Количество соревнований | Количество учебно-тренировочных дней | Количество учебно-тренировочных занятий | Общий объем нагрузки (часы) | Углубленное медицинское обследование | Восстановительные мероприятия | Выполнение |
|----------|-------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|------------|
| Январь   |                         |                                      |   |                             |                                      |                               |            |
| Февраль  |                         |                                      |   |                             |                                      |                               |            |
| Март     |                         |                                      |   |                             |                                      |                               |            |
| Апрель   |                         |                                      |   |                             |                                      |                               |            |
| Май      |                         |                                      |   |                             |                                      |                               |            |
| Июнь     |                         |                                      |   |                             |                                      |                               |            |
| Июль     |                         |                                      |   |                             |                                      |                               |            |
| Август   |                         |                                      |   |                             |                                      |                               |            |
| Сентябрь |                         |                                      |   |                             |                                      |                               |            |
| Октябрь  |                         |                                      |   |                             |                                      |                               |            |
| Ноябрь   |                         |                                      |   |                             |                                      |                               |            |
| Декабрь  |                         |                                      |   |                             |                                      |                               |            |

Составил тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Подпись

ФИО

" \_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Обучающийся \_\_\_\_\_

Подпись

ФИО

" \_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Врач \_\_\_\_\_

Подпись

ФИО

" \_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

### Отчет о выполнении индивидуального плана подготовки спортсмена

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*(выполнено/не выполнено, при невыполнении причина)*

Составил тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Подпись

ФИО

" \_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Обучающийся \_\_\_\_\_

Подпись

ФИО

" \_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ года