

**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