|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано:**  Тренер, под руководством которого спортсмен тренируется в СКК МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( )  **Согласовано:**  Личный тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_( ) | **Утверждаю:**  Директор ГАУМО «ЦСП»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Лебедев  Пр. №\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г. |

**Индивидуальный план подготовки спортсмена-инструктора**

**на спортивный сезон** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО спортсмена-инструктора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вид спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Личный тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Срок действия текущего медицинского допуска к ТМ и СМ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Цель и задачи подготовки в текущем спортивном сезоне

|  |  |
| --- | --- |
| Цель (с учетом критериев на ставки в ГАУМО «ЦСП» и отбора в сборные команды РФ по виду спорта) |  |
| Задачи |  |
|  |
|  |

1. Динамика результатов спортсмена-инструктора в течение 3-х лет\*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  соревнований | Сезон  2015/2016 | Сезон  2016/2017 | Сезон  2017/2018 | **Планируемый результат** | |
| **Сезон**  **2018/2019** | **№ ЕКП для ВС** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

\* 1) Официальные спортивные соревнования: соревнования всероссийского и международного уровня спортивные соревнования, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации; 2) Финал Спартакиады учащихся, молодежи, спортивных школ; 3) Первенство/Чемпионат России, 4) Первенство/Чемпионат Европы, 5) Первенство/Чемпионат мира, 6) Кубок мира/Кубок Европы, 7) Юношеские Олимпийские игры, 8) Всемирная Универсиада, 9) Олимпийские игры.

1. Планирование тренировочных мероприятий в т.ч. тренировочных сборов\*,

сроков ежегодного отпуска

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Июнь | Июль | Авг | Сент | Окт | Ноя | Дек | Янв | Февр | Март | Апр | Май |
| Тренировочные мероприятия в т.ч. сборы (дней) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочных часов за месяц |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сроки ежегодного отпуска |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Планирование участия в спортивных соревнованиях\*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц или дата проведения | Наименование соревнований, место проведения | Дисциплина | Планируемый результат (место) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

\*Тренировочные мероприятия и спортивные соревнования должны быть включены в План подготовки и участия спортивной сборной команды Мурманской области по виду спорта на текущий спортивный сезон и финансовый год.

1. Медицинское заключение (УМО, ЭКО, справка из физкультурного диспансера)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Категория  обследования | Месяц/дата прохождения | Место  прохождения |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмен-инструктор ознакомлен: | (подпись) | | (фамилия, инициалы) | | (дата) |
| Согласовано: | | | | Подпись | |
| Зам. директора ГАУМО «ЦСП» по спортивной работе | | О.Н. Ерохина | |  | |
| Начальник ОПСР и ОМР | | Н.В. Серватинская | |  | |