|  |  |
| --- | --- |
| Сборная команда России по легкой атлетике | Главный тренер спортивной сборной команды Краснодарского края\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

подготовки спортсмена- инструктора

ГБУ КК "РЦСП по легкой атлетике"

на 2019 год

|  |  |
| --- | --- |
| Ф.И.О. тренера | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Звание\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Вид легкой атлетики | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Спортивное звание\_\_\_\_\_\_\_ | Ведомство\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Фамилия | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Дата рождения | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Место учебы/работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Рост\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Вес\_\_\_\_\_\_\_ | Размеры: костюм\_\_\_\_\_\_\_\_ | кроссовки\_\_\_\_\_\_\_\_ | шиповки\_\_\_\_\_ |
| Личный рекорд | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Дата и место установки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Динамика результатов | 20\_\_г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Ф.И.О.первого тренера в легкой атлетике | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Основные соревнования 20\_\_\_\_г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Место проведения | Наименование соревнований | Планируемый результат | Планируемое место | Примечание |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |

Тренировочные сборы 20\_\_\_-20\_\_\_г.г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
| Сроки |  |  |  |  |  |  |
| Место |  |  |  |  |  |  |
| Месяц | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь  | Ноябрь | Декабрь |
| Сроки |  |  |  |  |  |  |
| Место |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Тренер сборной команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Спортсмен\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |