Недоліки, які не дали змогу досягти запланованого результату на попередній сезон: _____

_____

_____

Шляхи досягнення запланованого результату на наступний сезон: _____

_____

_____

_____

Особиста контактна інформація спортсмена:

Моб. телефон _____ Електронна адреса _____

Моб. телефон _____ Ідентифікаційний код _____

Дані громадянського паспорту (серія та номер, дата і ким видано) _____

_____

Дані закордонних паспортів

П/н	Прізвище, ім'я (англійською мовою)	Номер і серія	Дата видачі	Дата закінчення
1				
2				

Дані розмірів спортивного одягу та взуття

Спортивне взуття, см	Спецвзуття, см	Коротка форма, S M L X XL	Парадний і тренувальний костюми, S M L X XL

Контактна інформація особистого тренера

Моб. телефон _____ Електронна адреса _____

Моб. телефон _____ Ідентифікаційний код _____

Дані громадянського паспорту (серія та номер, дата і ким видано) _____

_____

Дані закордонного паспорту

П/н	Прізвище, ім'я (англійською мовою)	Номер і серія	Дата видачі	Дата закінчення
1				
2				

Дані розмірів спортивного одягу та взуття

Спортивне взуття, см	Спецвзуття, см	Коротка форма, S M L X XL	Парадний і тренувальний костюми, S M L X XL

Ми, спортсмен та тренер, що підписались нижче, засвідчуєм про свою непричетність до застосування та розповсюдження допінгу. Ми зобов'язуємося не використовувати заборонені речовини та методи в своїй роботі та в будь-який спосіб перешкоджати такому використанню. Ми ознайомлені та підкоряємося Антидопінговим правилам IAAF і Процедурним правилам.

ПІБ _____ _____ _____

Спортсмен підпис дата подання

ПІБ _____ _____ _____

Особистий тренер підпис дата подання

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ФЕДЕРАЦІЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Головний тренер збірної команди

_____

_____ _____ 2017

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН ПІДГОТОВКИ на спортивний сезон 2017-2018 рік

члена штатної збірної команди України з легкої атлетики (група _____ вид _____)

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Дата народження _____ Область, ФСТ _____

Домашня адреса _____

Прізвище, ініціали тренерів _____

Особисті рекорди

Вид	Результат	Дата виконання

Вид програми	Змагання, результат	Динаміка результатів				Запланований результат					
		2016		2017		2018		2019		2020	
		результат	місце	результат	місце	результат	місце	результат	місце	результат	місце
	SB										
	ЧУ(і)										
	ЧУ										
	ЧС(і)										
	ЧЄ(і)										
	ЧС										
	ЧЄ										
	КЧЄ										
	ОІ										

План річної підготовки члена штатної збірної команди України з легкої атлетики (група _____) на спортивний сезон 2017-2018 роки

Місяць і дати понеділків		Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Вересень	Всього
Тижні (1-52)															
Назва	Змагання														
Запланований результат															
Період	Періодизація														
Етап															
Мезоцикл															
Тести		**Планові результати в основних тестах**													
Місце та дата проведення	НТЗ														
Тип обстеження (ПМО, ЕКО, ОЗ, ПО, ОО)															
Обсяг і перелік головних тренувальних і змагальних навантажень характерних для видів легкої атлетики (км, стрибки, метання, тонаж, тощо)															
К-ть трен. днів															
К-ть трен. занять															
К-ть змагань															
Загальний обсяг навантажень															
ЧСС	**%**	**Інтенсивність тренувальних навантажень**													
>190	100														
170-190	95														
150-170	85														
130-150	70														
90-130	40														

Періоди макроциклу: ПГ - підготовчий, З - змагальний, ПР -перехідний.
Мезоцикли (у середньому 1 місяць): В - втягуючий, Б - базовий, ВР -відновлювально-розвивальний, ВП - відновлювально-підтримуючий, СП - спеціально-підготовчий, ПЗ -передзмагальний, З - змагальний, АВ - активний відпочинок.
Загальна структура макроцик лу: Підготовчий період (загальнопідготовчий етап і спеціальнопідготовчий етап); Змагальний період (етап ранніх змагань і етап головних змагань, етап безпосередньої підготовки); Перехідний період.
НМЗ (науково-методичне забезпечення): ПМО -поглиблене медичне обстеження; ЕКО - етапне комплексне обстеження, ПО -поточне обстеження (ЭКП і СФП виділити кольором); ОО - оперативне обстеження, ОЗ -обстеження змагальної діяльності

Узагальнена схема етапу безпосередньої підготовки до головного старту 2018 року (графіки інтенсивності, навантаженості, підготовленості)

Модельні показники підготовленості спортсмена

№ з/п	Параметри	Кращі персональні показники		Показники в рік встановлення кращого персонального результату в змагальній вправі		Кращі сезонні показники 2016 року		Кращі сезонні показники 2017 року		Планові показники на 2018 рік	
		результат	дата виконання	результат	дата виконання	результат	дата виконання	результат	дата виконання	результат	дата виконання
	Показники змагальної діяльності										
1	Змагальна вправа (основна) -										
2	Змагальна вправа (сумішна) -										
3											
	Показники спеціальної та загальної підготовленості										
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
	Інші показники (км, год, тонаж, к-ть кидків, стрибків, к-ть стартів, тощо)										
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											