МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

 И СПОРТУ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

ЖУРНАЛ

УЧЕТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

 НА 20\_\_\_ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД

ВИД СПОРТА

ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ТРЕНЕР

НАЧАТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

 ОКОНЧЕН \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

Расписание тренировок

Место проведения тренировок

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели/Место проведения | Пн. | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. | Сб. | Вск. |
| СЕНТЯБРЬ |  |  |  |  |  |  |  |
| ОКТЯБРЬ |  |  |  |  |  |  |  |
| НОЯБРЬ |  |  |  |  |  |  |  |
| ДЕКАБРЬ |  |  |  |  |  |  |  |
| ЯНВАРЬ |  |  |  |  |  |  |  |
| ФЕВРАЛЬ |  |  |  |  |  |  |  |
| МАРТ |  |  |  |  |  |  |  |
| АПРЕЛЬ |  |  |  |  |  |  |  |
| МАЙ |  |  |  |  |  |  |  |
| ИЮНЬ |  |  |  |  |  |  |  |

 Годовой план объёма тренировочного процесса

Этап спортивной подготовки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, год спортивной подготовки

\_\_\_\_\_\_\_\_, недельная нагрузка \_\_\_\_\_\_\_ (академический час)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки |  Количество часов по месяцам |  | Кол-во часов в год |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| час | час | час | час | час | час | час | час | час | час | час | час |
| Общая физическая подготовка (ОФП0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная физическая подготовка (СФП) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество часов в месяц |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов в месяц |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество тренировок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Ф.И.О. спортсмена | Датарождения | Спортивный разряд на начало года | Дата медосмотра |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Место учебы | Ф.И.О. родителей, контакты | Домашний адрес |
| организация | №группы |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |