

Рассмотрен на заседании
Педагогического совета
МБУДО СШ «Оскол»
Протокол № 6 от «28» декабря 2024 г.

Утвержден
приказом директора
МБУДО СШ «Оскол»
от «28» декабря 2024 г. приказ № 72

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ

по гиревому спорту на 2025 год
(вид спорта) (тренировочный год)

Смоленская Елизавета Сергеевна
(фамилия, имя, отчество)

спортивное звание КМС, год рождения 2007 группа ЭССМ

Ф.И.О. тренера-преподавателя: Сушков Владимир Валерьевич

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЙ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Наименование соревнований	Лучшие результаты за последние 2 года
Первенство Белгородской области 18-19 января 2024г. п. Прохоровка	1 место
Первенство России, 15-19 февраля 2023г. г. Томск	8 место

Основные задачи и контрольные задания на 2025 учебно-тренировочный год

Наименование соревнований	Планируемый результат и место
Первенство Азии	1-6 место
Первенство России	1-6 место
Кубок Губернатора Калужской области	1-3 место
Чемпионат Белгородской области	1-3 место
Первенство Белгородской области	1-3 место

Основные показатели тренировочного процесса	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		Весь период	
	Пл	Вып	Пл	Вып	Пл	Вып	Пл	Вып	Пл	Вып	Пл	Вып	Пл	Вып	Пл	Вып	Пл	Вып	Пл	Вып	Пл	Вып	Пл	Вып	Пл	Вып
1. количество дней тренировки	20		23		26		25		25		25		26		27		26		26		25		26		300	
2. количество тренировок	20		23		26		25		25		25		26		27		26		26		25		26		300	
3. количество часов тренировок	72		88		91		94		95		88		97/41		98		94		97		92		97		1144	
4. ОФП	23		22		21		26		29		19		26/41		23		22		23		18		27		279	
5. СФП	19		26		29		26		26		26		26		30		30		30		26		26		320	
6. техническая подготовка	6		14		14		14		14		17		14		19		14		18		14		14		172	
7. тактическая подготовка																	2				4				6	
8. теоретическая подготовка	1		1		2		2		1		1		1		1		1		1		1		1		14	
9. психологическая подготовка	2		2		2		2		2		2		2		2		2		4		2		2		26	
10. участие в соревнованиях	9		9		9		11		9		9		13		9		9		9		9		9		114	
11. контрольные мероприятия																							4		4	
12. судейская практика	4		3		5		4		5		5		5		5		5		4		9		3		57	
13. инструкторская практика	4		5		5		4		5		5		5		5		5		4		5		5		57	
14. интенсивность нагрузки	80%		90%		100%		90%		90%		80%		70%		100%		90%		80%		70%		90%			
15. медицинские, медико-биологические мероприятия			2																				2		4	

16. тренировочные сборы ,самост.раб.							41						41
17. восстановительные мероприятия	сауна/4	сауна/4	бассейн сауна/4	сауна/5	сауна/4	сауна/4	бассейн сауна/5	бассейн сауна/4	бассейн сауна /4	бассейн сауна/4	бассейн сауна/4	сауна/4	50
18. участие в каких соревнованиях (где, когда)	Первенство Белгородско й области	Первенство России			Первенство Азии					Чемпионат Белгородско й области (Двоеборье)	Чемпионат Белгородско й области (Длинный цикл)	Кубок Губернатора Калужской области	
19. планируемый результат	1-3 место	1-6 место			1-3 место					1-3 место	1-3 место	1-6 место	