УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ОГАУ «Футбольный клуб «Сахалин»

Крючков Е.В.

«01» февраля 2017г.

Центр спортивной подготовки сборных команд Сахалинской области

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

подготовки спортсмена
спортивный сезон 2017-2018гг.

1. Персональные данные

ФИО спортсмена (полностью)	Казаков Кирилл Сергеевич
Дата рождения	11.09.2000 | Возраст (полных лет) 17
Вид спорта/дисциплина	Горные лыжи
Спортивное звание (№ приказа, дата)	КМС от 27.03.2015г. приказ № 76
Адрес, индекс	г. Южно-Сахалинск в/ч 35390
Телефон, электронная почта	8 914 085 64 04
ФИО личного тренера (полностью)	Зарахович Евгений Альбертович
Телефон, электронная почта	+7 (914) 755-3807
Результат в 2016-2017 году	Член сборной команды России; -4-е место Кубка России; -Участник Кубка Азии
Достижения в 2016-2017 году	член сборной России по горнолыжному спорту (юниорский состав); - Спартакиада Учащихся -2 место
Планируемый результат на 2017-2018 год	- 1-5 место Кубок России; - 5-8 место в общем зачете Кубка России; - меньше 40-ка пунктов FIS в технических дисциплинах. -Чемпионат России 1-10; -Кубок Азии 1-15

План участия в соревнованиях в 2017-2018 году

Зимний соревновательный период

№ пп	Наименование соревнований.	Дата проведения	Место проведения	Планируемый результат	Выполненный результат	Соответствие выполненному разряду	Примечания
1.	1-й этап Кубка России	2.12-6.12.2017	Абзаково	10-15 место			
2.	2-й этап Кубка России	13.12-18.12.2017	г. Магнитогорск, о. Банное	10-15 место			
3.	3-й этап Кубка России	22.12-24.12.2017	г. Миасс	10-15 место			
4.	4-й этап Кубка России	9.02-11.02.2018	г. Архыз	15-20 место			
5.	Кубок Азии	15.03-18.03.2018	г. Байкальск	15-20 место			
6.	Кубок Азии	20.03-23.03.2018	г. Южно-Сахалинск	10-25 место			
7.	Чемпионат России	31.03-3.04.2018	г. Южно-Сахалинск	15-20 место			

План тренировочных сборов

№ пп	Дата проведения	Место проведения	Планируемый результат	Выполненный результат	Примечания
1.	Июнь	Болгария ОФП			Подготовка опорно-двигательного аппарата к силовым нагрузкам. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей
2.	Июль	SAAS FEE(Швейцария) Лыжная подготовка			Совершенствование отдельных элементов техники. Увеличение технической и координационной работы.
3.	Август	Охта Парк. Санкт-Петербург			Развитие скоростно-силовых способностей.
4.	Сентябрь	SAAS FEE(Швейцария)			Совершенствование отдельных элементов техники. Увеличение технической и координационной работы. Работа по трассе на время.
5	Октябрь	Литва			Совершенствование отдельных элементов техники в специальном слаломе. Увеличение технической и координационной работы. Работа по трассе на время.
6	Ноябрь	Абзаково			Увеличение технической и координационной работы. Участие в соревнованиях
7	Декабрь	Абзаково			Участие в соревнованиях.

Личный тренер _____ Зарохович Е.А.
Подпись расшифровка подписи

Спортсмен _____ Казанец К.С.
Подпись расшифровка подписи

Дата составления «05» января 2017 г.