

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАУ ДО СЦОР «Олимп»  
В.В. Емельянов  
« 01 » 09 2023 г.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН  
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА  
по спорту глухих (армрестлинг)  
(вид спорта)  
на спортивный сезон 2023-2024 гг.

Фамилия, имя, отчество	Данченко Матвей Дмитриевич
Дата рождения	03.10.2000
Образование	среднее специальное
ФИО первого тренера	Белов Максим Александрович
ФИО личного тренера, ведущего подготовку на территории	Белов Максим Александрович
ФИО тренеров, ведущих подготовку в сборной команде	Белов Максим Александрович
	Белов Максим Александрович

Результаты выступлений в соревнованиях прошедшего спортивного сезона 2022-2023 г.

Наименование соревнований	Лучшие результаты за прошедший спортивный сезон	
	План	Факт
Чемпионат России по спорту глухих (армрестлинг)	3-5 место	25-28 августа 2023
Кубок России по спорту глухих (армрестлинг)	2-4 место	5 место
Региональный турнир	3-5 место	9 место

Основные задачи и контрольные задания на спортивный сезон 2023-2024 гг.

Наименование соревнований	Планируемый результат и место	
	План	Факт
Чемпионат России по спорту глухих (армрестлинг)	3-5 место	
Чемпионат ХМАО	4-6 место	
Региональный турнир	3-5 место	

### Календарь тренировочных сборов

Месяц	Место проведения	Период проведения	Организатор	Результат
Сентябрь				
Октябрь				
Ноябрь				
Декабрь				
Январь				
Февраль				
Март				
Апрель				
Май	г. Алексин, Тульская обл.	14 дней		
Июнь				
Июль				
Август				

Основные показатели тренировочной и соревновательной нагрузки

Месяц	Количество соревнований	Количество тренировочных дней	Количество тренировочных занятий	Общий объем нагрузки (часы)	Медицинское обследование	Восстановительные мероприятия
Сентябрь		26	26	78		+
Октябрь		26	26	78		+
Ноябрь	1	26	26	78		+
Декабрь		27	27	81	+	+
Январь		26	26	78		+
Февраль		24	24	72		+
Март		27	27	81		+
Апрель		25	25	75		+
Май	1	27	27	81		+
Июнь		26	26	78	+	+
Июль		26	26	78		+
Август	1	26	26	78		+

Подпись тренера



/М.А. Белов/

Подпись спортсмена



/М.Д. Данченко/