

## Рекомендации тренерам по составлению конспекта тренировочного занятия (ТЗ)

Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса на 2019-2020 гг. по виду спорта (спортивной дисциплине) и программой спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине). В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

Содержание тренировок должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки.

Перечисление средств физической подготовки в конспекте ТЗ указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект ТЗ сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома);

упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: упражнения с мячом, булавами, обручами, луком, копьем, диском или ядром для метания, с барьерами, на роликах, коньках, лыжах, лыжероллерах и т.п.);

подвижные и спортивные игры;

бег и беговые упражнения;

сложные гимнастические, акробатические упражнения.

При составлении конспекта тренировочного занятия тренеру необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» требования техники безопасности к месту проведения занятия (квартира/дом), правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

**КОНСПЕКТ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

*для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки*

<b>ФИО тренера</b>		
<b>Дата проведения тренировки по расписанию</b>		
<b>Группа/ФИО спортсмена(ов)</b>		
<b>Этап спортивной подготовки</b>		
<b>Направленность тренировки</b>		
<b>Требования к месту занятия, необходимый инвентарь</b>		
<b>содержание</b>	<b>дозировка</b>	<b>организационно-методические указания</b>
<b>1. Подготовительная часть (разминка)</b>		
<b>2. Основная часть</b>		

<b>3. Заключительная часть</b>		

Тренер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (ФИО)

Приложение 2  
образец оформления  
титульный лист

(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

**СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК**

(ФИО) Спортсмена \_\_\_\_\_

Спортивная организация \_\_\_\_\_

(наименование организации)

2 и последующие страницы

Дата тренировочного занятия: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия:

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1. Подготовительная часть (разминка)		

2. Основная часть		
3. Заключительная часть		