

Рекомендации тренерам-преподавателям 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 и общеобразовательной программой по виду спорта. 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 дома.

Содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта, период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап подготовки (НП, ТЭ).

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; упражнения со спортивными снарядами и инвентарем; подвижные и спортивные игры; бег и беговые 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.

Тренеры-преподаватели могут изменить форму конспекта в соответствии с темой занятия и формой его проведения.

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

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

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

Тренер _____ / _____ /
(подпись) (ФИО)

