

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа
дополнительного образования олимпийского резерва «Комета»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по спортивной работе
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

_____ Ю.Р. Ильина
« _____ » _____ 202_ г.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

с _____ 20__ по _____ 20__

Составитель:

г. Санкт-Петербург
202_

План-график учебно-тренировочных занятий по неделям

№	Содержание занятий	Номер недели		
		1	2	3
1.	Общая физическая подготовка			
2.	Специальная физическая подготовка			
3	Техническая подготовка			
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			
Итого часов работы с обучающимися				

Дополнение к Плану-графику учебно-тренировочного мероприятия по неделям Комплексный досуг обучающихся

№	Тема	Место проведения	Краткое описание
1			
2			
3			
4			
5			

Пример заполнения Дополнения к Плану-графику учебно-тренировочного мероприятия по неделям
Комплексный досуг обучающихся

№	Тема	Место проведения	Краткое описание
1	Запрещенный список 2022 года.	СО «Луч»	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга
2	Антидопинг. Важные факты и основные моменты.	СО «Луч»	
3	Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность за нарушения.	СО «Луч»	
4	Риски и последствия использования пищевых добавок.	СО «Луч»	
5	БАДы в спорте.	СО «Луч»	
6	Алкоголь и его влияние на здоровье человека.	СО «Луч»	
7	Гигиена для чего она нужна.	СО «Луч»	
8	Как бороться со стрессом.	СО «Луч»	
9	Здоровье дороже богатства	СО «Луч»	
10	Есть такая профессия – Родину защищать	СО «Луч»	
11	По дорогам военных лет	СО «Луч»	
12	Война. Блокада. Я и другие.	СО «Луч»	
13	Война глазами детей.	СО «Луч»	
14	День народного единства	СО «Луч»	

1. Тема тематическая (памятные даты выпадающие на время проведения сбора/или приближающаяся памятная дата, официальные праздники).
2. Тема по антидопингу.
3. Тема про здоровый образ жизни.
4. Тема на патриотическое воспитание.

Сбор 5-8 дней то 2 темы

Сбор 9-14 дней 3-4 темы

Сбор 15-21 дней 5-6 тем

**План-конспект
учебно-тренировочного занятия**

Тренер-преподаватель: _____

Тема занятия: « _____ »

Период подготовки: _____

Цель и задачи учебно-тренировочного занятия:

Средства тренировки: _____

Методы учебно-тренировочного занятия: _____

Место проведения: _____

Инвентарь и оборудование: _____

Время проведения: _____

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до обучающихся. Постановка перед обучающимися задач учебно-тренировочного занятия.		
Подготовительная часть. 1. _____ 2. _____ 3. _____		
Основная часть. 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____		
Заключительная часть. 1. _____ 2. _____ 3. _____		

Конспект составил _____ тренер-преподаватель СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» _____
 (ФИО) (подпись)

**План-конспект
учебно-тренировочного занятия**

Тренер-преподаватель: _____

Тема занятия: « _____ »

Период подготовки: _____

Цель и задачи учебно-тренировочного занятия:

Средства тренировки: _____

Методы учебно-тренировочного занятия: _____

Место проведения: _____

Инвентарь и оборудование: _____

Время проведения: _____

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до обучающихся. Постановка перед обучающимися задач учебно-тренировочного занятия.		
Подготовительная часть. 1. _____ 2. _____ 3. _____		
Основная часть. 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____		
Заключительная часть. 1. _____ 2. _____ 3. _____		

Конспект составил _____ тренер-преподаватель СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» _____
(ФИО) (подпись)

**План-конспект
учебно-тренировочного занятия**

Тренер-преподаватель: _____

Тема занятия: « _____ »

Период подготовки: _____

Цель и задачи учебно-тренировочного занятия:

Средства тренировки: _____

Методы учебно-тренировочного занятия: _____

Место проведения: _____

Инвентарь и оборудование: _____

Время проведения: _____

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до обучающихся. Постановка перед обучающимися задач учебно-тренировочного занятия.		
Подготовительная часть. 1. _____ 2. _____ 3. _____		
Основная часть. 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____		
Заключительная часть. 1. _____ 2. _____ 3. _____		

Конспект составил _____ тренер-преподаватель СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» _____
(ФИО) (подпись)

**План-конспект
учебно-тренировочного занятия**

Тренер-преподаватель: _____

Тема занятия: « _____ »

Период подготовки: _____

Цель и задачи учебно-тренировочного занятия:

Средства тренировки: _____

Методы учебно-тренировочного занятия: _____

Место проведения: _____

Инвентарь и оборудование: _____

Время проведения: _____

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до обучающихся. Постановка перед обучающимися задач учебно-тренировочного занятия.		
Подготовительная часть. 1. _____ 2. _____ 3. _____		
Основная часть. 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____		
Заключительная часть. 1. _____ 2. _____ 3. _____		

Конспект составил _____ тренер-преподаватель СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» _____
(ФИО) (подпись)

**План-конспект
учебно-тренировочного занятия**

Тренер-преподаватель: _____

Тема занятия: « _____ »

Период подготовки: _____

Цель и задачи учебно-тренировочного занятия:

Средства тренировки: _____

Методы учебно-тренировочного занятия: _____

Место проведения: _____

Инвентарь и оборудование: _____

Время проведения: _____

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до обучающихся. Постановка перед обучающимися задач учебно-тренировочного занятия.		
Подготовительная часть. 1. _____ 2. _____ 3. _____		
Основная часть. 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____		
Заключительная часть. 1. _____ 2. _____ 3. _____		

Конспект составил _____ тренер-преподаватель СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» _____
(ФИО) (подпись)

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
МЕРОПРИЯТИЯ НА БАЗЕ СПОРТИВНОГО ОБЪЕКТА _____

С _____ ПО _____ 20__ ГОДА

ВИД СПОРТА _____

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ _____

Образец заполнения:

Время	Мероприятие
8.00	Подъем
8.30	Зарядка
9.30	Завтрак
10.00	Прогулка
11.30	Тренировка
13.30	Обед
14.00	Тихий час
16.30	Полдник
16.45	Тренировка
19.30	Ужин
20.00	Общелагерные мероприятия, спортивные состязания
21.00	Подготовка ко сну
22.00	Отбой

Дата _____

Подпись _____ / _____ /

Титульный лист учета посещаемости учебно-тренировочных занятий



**Санкт-Петербургское государственное
бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа олимпийского
резерва «Комета»**

**УЧЕТ ПОСЕЩАЕМОСТИ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
В ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
МЕРОПРИЯТИЯ**

с _____ 202_ по _____ 202_

Место проведения: _____

**ЛИСТ ИНСТРУКТАЖА ПО ТЕХНИКЕ И ПОЖАРНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ**

№	Фамилия, имя учащегося	Краткое содержание инструктажа	Инструктируемый	
			дата	подпись
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

