

Образец заполнения:

УТВЕРЖДАЮ*
_____/_____/_____/

План тренировочного процесса на май отделения по виду спорта «биатлон»
группы «ТЭ» 4 – года обучения

	Дни недели						
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1 неделя	Подготовительная часть-20мин (бег, кросс, низкая интенсивность) Тренаж 30 мин Комплексная тренировка 2ч (бег с имитацией 8*2км) Заключительная часть -20мин (бег-10мин; ОРУ, гимнастика-10мин)	Подготовительная часть 20мин (бег, кросс низкая интенсивность-10мии; ОРУ-10мин) Кросс по пересеченной местности 2ч Заключительная часть 30мин (бег-10мин; ОРУ, ОФП-20мин)	Холостой тренаж 50 мин Подготовительная часть 10 мин (лыжероллеры, низкая интенсивность) Комплексная тренировка 2ч (силовая на лыжероллерах со стрельбой: 6*4км) Заключительная часть 20 мин (бег-10мин, ОРУ, гимнастика-10мин)	Холостой тренаж 30 мин Стрелковая тренировка без нагрузки 1ч50мин Велосипед 30 мин Заключительная часть 10 мин (ОРУ, гимнастика)	Подготовительная часть 30мин (бег, кросс низкой интенсивности, ОРУ) Имитация по пересеченной местности 1ч 30мин (шаговая+прыжковая) Заключительная часть 30мин (бег-15мин; ОРУ, ОФП-15мин)	Подготовительная часть 20мин (бег, кросс низкой интенсивности) Комплексная тренировка имитация шаговая 2ч (12*2км) Заключительная часть 20мин (бег, ОРУ, гимнастика)	Выходной
Количество часов в неделю: 18 ч.	Общее время тренировки: 3 ч. 10 мин.	Общее время тренировки: 2 ч. 50 мин.	Общее время тренировки: 3 ч. 20 мин.	Общее время тренировки: 3 ч.	Общее время тренировки: 3 ч.	Общее время тренировки: 2 ч. 40 мин.	
2 неделя							
3 неделя							
4 неделя							

План составил Иванов И.И. тренер СПб ГБУ СШОР «Комета»
(ФИО) (подпись)

* Утверждает план тренировочного процесса на месяц старший тренер по отделению. Старшему тренеру утверждает план заведующий отделением или заместитель по спортивной работе.

Образец заполнения:

План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «лыжные гонки»
группы «НП» 1 – года обучения

Тренер: Иванов Иван Иванович

Тема занятия: «Развитие координационных способностей при отработке двухшажного хода»

Период подготовки: Подготовительный, общая подготовка

Цель и задачи тренировочного занятия:

- Разучивание двухшажного хода.
- Развивать физическую выносливость и координацию.
- Воспитывать уверенность в собственных силах и психологическую устойчивость.

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упраж.

Методы тренировочного занятия: словесные, наглядные, игровой метод, круговой метод, соревновательный метод.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: лыжероллеры, секундомер, скакалки, мячи, кегли, свисток.

Время проведения: 60 мин.

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1. Построение, приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	5 мин.	Приветствие, сообщение задач занятий.
Подготовительная часть. Измерение пульса. Ходьба: на носках, руки верх; на пятках, руки за голову; на внешней, внутренней стороне стопы. Спортивная ходьба. Бег. Прыжки (по диагонали): на одной ноге; высокое поднимание бедра; захлест голени; двумя вместе. Ускорение (по диагонали). ОРУ «Игра вызов номеров!»: круговые движения рук; вращение рук «Мельница»; наклон в сторону; глубокий присед; «упор присев, упор лёжа»; наклон вперёд; приседание; выпрыгивание.	Разминка 10 мин.	Соблюдение т/б. Мотивация на занятие. Измерение пульса до тренировки, во время и после. Темп средний, следить за дыханием. Интервал 1,5 метра Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренера. Бег равномерный. Прыжки выполняем с амплитудой движения. Ускорение выполняем с частотой движения рук и ног. Догоняем впереди бегущего. Игра на внимание и быстроту реакции. ОРУ выполняется с амплитудой движения.
Основная часть. 1. Имитация лыжных ходов - работа рук; - ООХ; - равновесие (присед на 1 ноге) - вправо; - влево; - назад; - вперёд. - поворот вокруг себя и стать в «ласточку»;	40 мин.	Имитацию лыжных ходов выполняем в движении и на месте. При шаговой имитации выполняем подседание и выталкивание ногой-толчок, при этом сохраняя равновесие.

- по свистку в ласточку; - имитация П2х; - шаговая имитация по шеренгам; - имитация по шеренгам в прыжке. 2. Круговая тренировка по станциям. прыжки на скакалке; пресс поднимание туловища; отжимание; перепрыгивание через скамейку; медицинбол (поднимание мяча); медицинбол (наклон с мячом); равновесие на одной ноге; наклон с мячом в сторону; Проверка пульса 3. ИГРА - «Лапта» - «Перестрелка»		Круговую тр-ку по станциям выполняем по времени (30 сек) работаем, переход к другой станции, проходим все станции последовательно, следим за правильностью выполнения упражнений. Следим за дыханием. Удерживаем равновесие. Проверяем пульс за 1 мин. Игра выполняется по команде, соблюдая Т/Б.
1. Упражнения на координацию: • повороты с закрытыми глазами; • вправо, влево, кругом; • прыжком на 180, 360. 2. Упражнения на восстановление дыхания, растяжение, расслабление Подведение итогов тренировочного занятия. Проверка пульса. Рефлексия тренировочного занятия. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? Анализ результатов ОФП.	5 мин.	Упражнения на координацию выполнять, контролируя свои действия. Точное приземление. ОРУ на дыхание, растяжение на мышцы ног, рук, спины. Беседа с детьми, что получилось, что нет – Почему? Разбор ошибок. Оценить каждого, назвать, лучших. Проверка пульса и обсуждение самочувствия.

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

Образец заполнения:

Ежеквартальное планирование на 2 квартал

Этап подготовки ТЭ-3 года обучения		
Вид спорта: лыжные гонки		
Период подготовки: подготовительный	Период подготовки: соревновательный	Период подготовки: соревновательный
Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Тренировочный процесс согласно расписанию	Всероссийские соревнования (юноши и девушки) 25.11.21 Примерное количество участников – 13 Планируемые результаты: Иванов, Петров, Ромашкина, Белоусов, Васильев – 1-5 место, Белкин, Сидоров, Трошин, Кораблев, Кожемякин, Митянин – 1-10 место, Воробьев, Курочкин – 5 - 15 место.	Первенство Санкт-Петербурга 15.12.21 Примерное количество участников - 15 Планируемые результаты: Иванов, Петров, Ромашкина, Никифоров, Белоусов, Васильев – 1-3 место, Сидоров, Букашкин, Кораблев, Быкова, Митянин – 1-5 место, Воробьев, Курочкин, Дятков, Ловушкин – 1- 10 место.

**Перспективное планирование
группы «ТЭ(СС)» 1 – года обучения
отделения по виду спорта «плавание»**

Тренер Лебедев А.С.

№ п/п	Ф.И.О. занимающихся	1 год		2 год		3 год		4 год	
		Разряд	Количество соревнований/игр	Разряд	Количество соревнований/игр	Разряд	Количество соревнований/игр	Разряд	Количество соревнований/игр
1.	Иванов О.А.	I юн.р.	8	III р.	8	III р.	12	I р.	12
2.	Имайкина К.Л.	I юн.р.	8	II р.	8	I р.	12	КМС	12
3.	Лосева С.Ю	I юн.р.	8	III р.	8	III р.	12	I р.	12
4.	Симагин М.А.	I юн.р.	8	III р.	8	III р.	12	I р.	12
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									

Перспективное планирование составил _____
(ФИО)

тренер СПб ГБУ СШОР «Комета» _____
(подпись)