|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДАЮ» |
|  | Директор ГБУ СШОР №2 |
|  | Калининского района Санкт-Петербурга |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Антонов М.В. |
|  | «\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

**ПЛАН**

**проведения тренировочного мероприятия**

|  |  |
| --- | --- |
| Тренировочное мероприятие |  |
| Место проведения |  |
| Сроки проведения |  |

**Список спортсменов-участников**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ спортсмена | Год рождения | Спортивный разряд | Лучший  рез-тат 2018 года | Планируемый рез-тат 2019 года |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |

**Цель и основные задачи тренировочного мероприятия**

|  |
| --- |
| Цель ТМ: |
|  |
|  |
| Задачи ТМ: |
| 1. |
|  |
| 2. |
|  |
| 3. |
|  |

**Продолжительность тренировочного мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество тренировочных дней \_\_\_\_\_\_ | занятий \_\_\_\_\_\_\_ | часов \_\_\_\_\_\_\_ |

В том числе:

|  |  |
| --- | --- |
| - теоретическая подготовка | \_\_\_\_\_ часов |
| - общефизическая подготовка | \_\_\_\_\_ часов |
| - специальная подготовка | \_\_\_\_\_ часов |
| Основные средства специальной подготовки: |  |
|  |  |
| Основные средства реабилитации |  |
| и восстановления |  |
| Специальное питание |  |
|  |  |
| Выполнение контрольных заданий |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Распорядок дня спортсменов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Время проведения |
| 1 | Подъем |  |
| 2 | Зарядка |  |
| 3 | Завтрак |  |
| 4 | Первая тренировка |  |
| 5 | Обед |  |
| 6 | Отдых |  |
| 7 | Вторая тренировка |  |
| 8 | Медико-восстановительные мероприятия |  |
| 9 | Ужин |  |
| 10 | Досуговые, культурно-массовые мероприятия |  |
| 11 | Личное время |  |
| 12 | Сон |  |

**Теоретические и практические занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Дата | Кол-во часов |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Медико-восстановительные мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | Дата |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Досуговые, культурно-массовые мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | Дата |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Руководитель ТМ,

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/