**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

*для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным плана спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)