ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп НП

Цель: совершенствование элементов техники

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 2.5 часа (150 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | **Техника безопасности**  | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **60 мин** |  |
|  | ОФПРазминка с мячом | 30 мин. 30-32 мин. | Лёгкий бег,прыжки в длину,высоту,челночный бегЧелночный бег с мячом, переводы мяча за спиной, под ногой, броски на два шага в движении правой-левой рукой, передачи в движении. |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **90 мин** |  |
|  | Теоретическая подготовка | 30 мин | Разбор игровых ситуаций на тактическом планшете - защита, нападение,прессинг. Моделирование и разбор данных ситуаций на игровой площадке. |
| Тактическая подготовка | 30 мин | Отработка разобранных на планшете тем. |
| Бросковая  |  | Отработка бросков - штрафные, средние, трёхочковые. |
|  |  |  |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 5 мин |  |
|  | Анализ | 5 мин. | Обсуждение пройденного материала. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Классификация различных видов мышечной деятельности.
2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
3. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
4. Просмотр и анализ соревнований.

# АНТИДОПИНГ

<https://rusada.ru/>

1. Пройти/повторить курс
2. Сдать тест

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

 1. Согласно плану воспитательной работы тренера-преподавателя.