ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп НП-3

тренера-преподавателя Макарчика В.В.

Цель: совершенствование элементов техники

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 2 часа (120 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-  методические указания |
|  | **Техника безопасности** | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **20 мин** |  |
|  | Бег:   * обычный * в различных направлениях; * с ускорением; * прыжково-беговые упражнения   Комплекс ОРУ без мяча и с мячом  Упражнения на растяжку | 10 мин.  5 мин.  5 мин. | Спина прямая, голову не опускать.  Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.  Упражнения выполнять с полной амплитудой без резких движений  Следить за дыханием |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **55 мин** |  |
|  | Передача мяча (в парах, тройках)  Жонглирование мячом  Удары по воротам  Учебная игра  - в ограниченное кол-во касаний  - без ограничения касаний | 10 мин  5 мин  10 мин  25 мин | Внешней, внутренней стороной стопы, серединой подъема.  Следить за правильностью выполнения упражнений |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **15 мин** |  |
|  | Восстановительные упражнения  Упражнения на растяжку | 10 мин.  5 мин | Бег, переходящий в ходьбу. Движения плавные.  Следить за дыханием. |

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Классификация различных видов мышечной деятельности.
2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
3. Значение техники владения мячом в достижении командного результата
4. Просмотр и анализ проведенных игр.

# АНТИДОПИНГ

<https://rusada.ru/>

1. Пройти/повторить курс
2. Сдать тест

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

1. Согласно плану воспитательной работы тренера-преподавателя.