ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Цель: совершенствование элементов техники

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 1.5 часа (90 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-  методические указания |
|  | **Техника безопасности** | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **15 мин.** |  |
|  | ОФП  Бег,Прыжково-беговые упражнения | 15 мин. | Правильность и четкость выполнения упражнения. |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **55-60** |  |
|  | СФП  Работа с мячом.  Ведение, передачи, жанглированее, Скидки с партнером. | 10-15 мин.  45 мин. | Следить за правильностью выполнения упражнения.  Держать стойку; Движения на носках; Следить за дыханием. |
|  |  | Между повторениями отдых 1 мин, между упражнениями 2 минуты |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 15 мин. |  |
|  | Игра в футбол. | 15 мин. | Одновременное,  попеременное отведение рук в стороны, сгибание- разгибание рук. |

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

# 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.