ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп этапа начальной подготовки

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.** |  |
|  | Теория , объяснение тренировки.  Бег:   * обычный * в различных направлениях; * с ускорением; * ОФП | 5-10 мин.  5 мин.  15 мин. | Спина прямая, голову не опускать.  Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.  Выполнять качественно.  Упражнение выполнять без резких движений |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **45-50 мин** |  |
|  | Работа с мячом ведение( правой, левой, двумя, в разных направления. | 10-15 мин. | Следить за правильностью  И точностью выполнения упражнения.  Тело всегда в движении ,семенящий бег на месте. |
| Передачи мяча ногами партнеру.  Разными сторонами стопы.  Жонглирование | 15-20 мин.  5 мин. |  |
|  |  |  |
| Скидки (один партнер набрасывает  Другой ему отыгрывает разными частями тела) | 15 мин. |  |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 40 мин |  |
|  | **Игра в футбол 2\*2,3\*3,4\*4…** | 40 мин. | Взаимодействие с партнером |

# 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.