ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп ТЭ-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

ОРУУпражнения 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 движенийСледить за дыханием |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **55 мин** |  |
|  | Передача мяча (в парах, тройках)Передача мяча в движенииУдары по воротамИгра в квадратах 4 х 2; 6 х 2 | 10 мин10 мин10 мин25 мин | Внешней, внутренней стороной стопы, серединой подъема.Следить за правильностью выполнения |
| **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.