Уважаемый студент! Выполните следующие задания:

**1. Составьте план-конспект тренировочных занятий разной направленности в избранном виде спорта:**

*а) план-конспект кондиционной тренировки* – имеет целью развитие общих и специфических способностей.

*б) план-конспект технической тренировки* – целью является обучение или совершенствование техники двигательного действия.

*в) план-конспект сопряженной тренировки* – целью является совмещение развития нескольких способностей (физических и технических, физических и тактических). Одна часть тренировки может быть посвящена технической подготовке, другая – кондиционной тренировке.

*Пример оформления*

План-конспект

тренировочного занятия по *виду спорта*для обучающихся *возраст*

Задачи занятия:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| 1.  …. мин |  |  |  |
| 2.  … мин |  |  |  |
| 3.  … мин |  |  |  |