КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

для спортсменов, занимающихся не использующих видео конференции

Этап спортивной подготовки	НП-
Направленность тренировки	Развитие скоростно-силовых качеств.
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Свободное пространство 3х3 метра, форма спортивная удобная спортивная обувь, скакалка, мяч

Задачи	**содержание**	**дозировка**	**организационно-методические указания**
	1. Подготовительная часть (разминка)		
Подготовка к основной части. Развитие гибкости и подвижности грудного и пояснично-крестцового отдела позвоночника.	Ходьба или бег на месте, дыхательные и общеразвивающие упражнения. Упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики. «Прокручивания» скакалки вперед и назад в основной стойке, затем стоя на коленях. Наклоны корпуса, «перекатывания», различные «складывания».	10 минут 20 раз	Махи, вращения, наклоны выполнять аккуратно и плавно. Выполнять медленно, без рывков.
	2. Основная часть		
ОФП	Прыжки на скакалке, если ее нет, то на месте имитируя вращение кистями рук. ОФП: -Отжимания от пола в упоре, -Прыжки упор присев-упор лежа, -Выпрыгивания из упора присев вверх, -Приседание на двух ногах, - Приседание на одной ноге «пистолетик» -В положении лежа на спине поднимание и опускание прямых ног, -В положении лежа на груди на полу поднимание и опускание прямых ног и рук	5 по 1 минут , интервал 30 секунд 15 раз 15 раз 15 раз 10 раз 15 раз	Прыжки выполнять равномерно, низко, разными способами. На коврике или на полу Руки вдоль тела, голова тянется к потолку.

Освоение навыка владения мячом.	- Основная стойка, передача мяча из правой кисти в левую. -Основная стойка, передача мяча из правой руки в левую вокруг тела вправо, затем влево. - Основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. перебрасываем мяч из правой руки в левую и обратно.	15 раз 20 раз 10 раз	Можно с опорой на спинку стула или в положении руки впереди На коврике или на полу Выполняем упражнение без падения мяча.
	3. Заключительная часть		
«Заминка» Плавное снижение ЧСС, подготовка к восстановлению. Теоретическая часть	В стойке дыхательные упражнения на месте. Изучить раздел правил водного поло, посвященный теме «Время».	10 минут	Выполнять медленно, соблюдая дыхательный режим. Информацию о количестве периодов, длительности периодов и перерывах между ними, внести в спортивный дневник.

Приложение 5

План тренировочной работы со спортсменами СПБ ГБУ СШОР по ВВС «Экран»

Период с _____13.04.20_____ по ___18.04.20_____

Группа____НП-_____ отделение_____Водное поло_____

День МКЦ	Занятия	Характеристика нагрузки			
		Содержание	Сложность	Направленность	Величина
1 день					
2 день		ОРУ ОФП	Средняя Средняя	Развитие гибкости, подвижности грудного и пояснично-крестцового отдела позвоночника. Развитие скоростно-	Разминка: - 10 минут; Основная часть: - 60 минут с использованием повторного метода. Заключительная часть -20 минут, Теоретическая часть-

				силовых качеств.	30 минут(изучение правил водного поло, базовый раздел) , проверка спортивных дневников, ответы на вопросы спортсменов по изучаемому разделу правил.
3 день					
4 день		ОРУ ОФП	Средняя Средняя	Развитие координационных способностей. Выполнение упражнений на повышение техники владения мячом.	Разминка: - 10 минут; Основная часть: - 60 минут с использованием повторного метода Заключительная часть -20 минут, Теоретическая часть- 30 минут(изучение правил водного поло, базовый раздел) , проверка спортивных дневников, ответы на вопросы спортсменов по изучаемому разделу правил.
5день					
6 день		ОРУ ОФП	Средняя Средняя	Развитие общей гибкости и подвижности в суставах. Развитие скоростно-силовых качеств.	Разминка: - 10 минут; Основная часть: - 60 минут с использованием повторного метода Заключительная часть -20 минут, Теоретическая часть- 30 минут(изучение правил водного поло, базовый раздел) , проверка спортивных дневников, ответы на вопросы спортсменов по изучаемому разделу правил.
7день					