КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ СОГ

Тренер-преподаватель: Шевчук А.П.

Дата: 14.12 – 19.12

Начало занятия: 15.00 – 15.45

Окончание занятия:

Цель учебно-тренировочного занятия: Развитие физических качеств

Задачи учебно-тренировочного занятия:

- укрепление здоровья.

- коррекция недостатков физического развития;

Спортивный инвентарь и оборудование: нет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | Разминка  ОРУ | 10 мин. |  |
| Основная часть | Отжимания от пола (руки на ширине плеч)  Приседания (руки за головой)  Подъем туловища к коленям (Руки За головой) | 3п. х 20 раз  3п. х 20 раз  3п. х 20 раз |  |
| Заключительная  часть | Растяжка | 10 мин. |  |