КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ Б1 – Б2

Тренер-преподаватель: Шевчук А.П.

Дата: 14.12., 16.12., 18.12.20

Начало занятия: 16.00 – 17.40

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)  Отжимания от пола (узкий хват)  Прыжки из низкого седа (лягушка)  Приседания (руки за головой)  Скалолаз (положение упор лёжа, попеременно колени к рукам)  Подъем туловища к коленям  Подъём туловища (лёжа на животе) | 3п. х 20 раз  3п. х 20 раз  3п. х 20 раз  3п. х 20 раз  3п. х 20 раз  3п. х 20 раз  3п. х 20 раз |  |
| Заключительная  часть | Растяжка | 10 мин. |  |