КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ СПОРТ ПОДГОТОВКА

Тренер-преподаватель: Шевчук А.П.

Дата: 14.12 – 19.12

Начало занятия: 18.00

Окончание занятия: 19.40

Цель учебно-тренировочного занятия: Развитие физических качеств

Задачи учебно-тренировочного занятия:

- укрепление здоровья.

- совершенствование техники подворота

- коррекция недостатков физического развития;

Спортивный инвентарь и оборудование: нет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | РазминкаОРУ | 10 мин. |  |
| Основная часть | Тяга резины к груди стояТяга резины к правому плечуТяга резины к левому плечуСкручивание резины вправоСкручивание резины влевоПодвороты на резинеОтжимания от пола (руки на ширине плеч)Прыжки из низкого седа (лягушка)Подъем туловища к коленям Подъём туловища (лёжа на животе) | 100 р.50р.50 р.50 р.50р.200р.3п. х 20 раз3п. х 20 раз3п. х 20 раз3п. х 20 раз | Локти в стороны Обе руки к плечуОбе руки к плечуСтоя спиной к резинеСтоя спиной к резинеЛюбой подворот |
| Заключительнаячасть | Растяжка | 10 мин. |  |