КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ СПОРТ ПОДГОТОВКА

Тренер-преподаватель: Шевчук А.П.

Дата: 09.11. – 14.11.20

Начало занятия: 16.30

Окончание занятия: 18-10

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 | Тяга резины к груди стоя  Тяга резины к правому плечу  Тяга резины к левому плечу  Скручивание резины вправо  Скручивание резины влево  Подвороты на резине  Отжимания 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 раз  3п. х 20 раз  3п. х 20 раз  3п. х 20 раз | Локти в стороны  Обе руки к плечу  Обе руки к плечу  Стоя спиной к резине  Стоя спиной к резине  Любой подворот |
| Заключительная  часть | Растяжка | 10 мин. |  |