КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ Б-2,3

Тренер-преподаватель: Двинских Денис Анатольевич

Дата:10.08- 14.08.2020(пн,ср,пт)

Начало занятия:10.00

Окончание занятия:11.30

Цель учебно-тренировочного занятия:развитие физических качеств

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная:
2. Воспитательная:
3. Развивающая:

Спортивный инвентарь и оборудование:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | Бег 1000 метров. ОРУ на месте :  Вращение руками 10 вперёд, 10 назад.  Повороты туловища 5 в право 5 в лево  Мельница  Вращение тазом 10 в одну и 10 другую стороны  Вращение коленей 10 внутрь и 10 изнутри  Вращение стопой (ногу поставить на носок) | 15 минут | ОРУ: |
| Основная часть | Выпрыгивание из низкого седа 10 подходов по 10 повторений.  Отжимание от пола 5 подходов по 15 повторений.  Сгибание, разгибание туловища 4 подхода по 30 повторений | 60 минут | Ноги на ширине плеч, полный присед.  Отжимание не касаясь пола грудью примерное расстояние 5-7см  Стопы зафиксированы, ноги согнуты в коленях, руки за головой при выполнении упражнения логтями касаться колени |
| Заключительная  часть | Растяжка положение сидя ноги вместе наклоны  Положение лёжа на животе прогнуться, затем встать на колени и потянуться |  |  |