КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №3НП

ДЛЯ ГРУПППЫ Б 1-2

Тренер-преподаватель: Лоозе В.В.

Дата:30 октября, 6ноября

НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ – 10.00

Окончание занятия:10.45

Цель учебно-тренировочного занятия: Воспитание скоростно- силовых способностей.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная: совершенствование техники прыжковых упражнений; обще-развивающих упражнений.
2. Воспитательная: воспитание навыков самостоятельности.
3. Развивающая: развитие общей выносливости. Повышение функционального состояния.

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 | Дыхательная гимнастика.  Разминочный бег | 3-5мин.  10-15мин. | Все упражнения выполнять по состоянию. Без задержки дыхания. |
| Основная часть | Комплекс ОРУ на все группы мышц.  Круговая тренировка: 3 круга. Отжимание в упоре лежа, наклоны вперед, наклоны назад лежа руки за голову, приседания, прыжки вверх | 15 мин.  15мин | Поочерёдное выполнение заданий по 10 РАЗ .  Отдых между кругами 15-30сек. |
| Заключительная  часть | Упражнения на растяжение – наклоны, шпагаты, махи, вис | 5мин | Выполнять спокойно, увеличивая амлитуду |