КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ (Б3,4)

Тренер-преподаватель: (Бердников Федор Владимирович)

Дата:26, 28,30,2,4,6,ноября октября 2020

Начало занятия:16.00

Окончание занятия: 17.40

Цель учебно-тренировочного занятия: формирование у обучающихсяинтересы к занятиям,развитие физических качеств у юных самбистов

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная :воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,ценностным ориентациям на здоровый образ жизни
2. Воспитательная: воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. воспитание моральных,волевых и эстетических качеств
3. Развивающая: формировать жизненно важные умения и навыки

Спортивный инвентарь и оборудование:спортивная форма,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | 1 ознакомление с комплексом упражнений  2 разминка на месте | 2  3 | Внимательно изучить цели и задачи занятия  Выполнять медленно неспеша |
| Основная часть | Кросс  Отдых  Планка минуту делаем, минуту отдыхаем 3 подхода  Стульчик у стены минуту делаем, минуту отдыхаем 3 подхода  обратные отжимания 5 подходов по 20 раз( ИСПОЛЬЗУЕМ ДВА СТУЛА)  лодочка 4 подхода по 20 раз  Выпады на каждую ногу по 15 раз 4 подхода | 40  10  6    6  10  10  8 | темп бега средний, желательно по пересеченной местности  туловище держать прямо  руки держим за головой  не касаемся пол  делаем как можно выше  руками не опираемся на колено |
| Заключительная  часть | Упражнения на растяжения | 5 | Выполнять медленно без рывков |