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,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | 1 ознакомление с комплексом упражнений2 разминка на месте |  2 3  |  Внимательно изучить цели и задачи занятияВыполнять медленно неспеша |
| Основная часть | Кросс ОтдыхПланка минуту делаем, минуту отдыхаем 3 подходаСтульчик у стены минуту делаем, минуту отдыхаем 3 подходаобратные отжимания 5 подходов по 20 раз( ИСПОЛЬЗУЕМ ДВА СТУЛА)лодочка 4 подхода по 20 разВыпады на каждую ногу по 15 раз 4 подхода |  40 10  6  610108 | темп бега средний, желательно по пересеченной местноституловище держать пряморуки держим за головойне касаемся полделаем как можно вышеруками не опираемся на колено |
| Заключительнаячасть | Упражнения на растяжения | 5 | Выполнять медленно без рывков |