КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ (Б1,2)

Тренер-преподаватель: (спарта)

Дата: 18.01.2021-23.01.2021

Начало занятия:16.00

Окончание занятия: 17.40

Цель учебно-тренировочного занятия развитие физических качеств,ловкости,координационных движений

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 чувства патриотизма и трудолюбия
3. Развивающая: формировать жизненно важные умения и навыки

Спортивный инвентарь и оборудование:спортивная 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 (ОРУ) |  5  10  |  Внимательно изучить цели и задачи занятияВыполнять медленно неспеша |
| Основная часть | Прыжки на скакалке ( 3 минуты прыгаем .две отдых между подходами)Отжимание от пола 150 раз за меньшее количество подходовСтульчик у стены минуту делаем, минуту отдыхаем 3 подходаобратные отжимания 5 подходов по 20 раз( ИСПОЛЬЗУЕМ ДВА СТУЛА)лодочка 4 подхода по 20 разотдыхВыпады на каждую ногу по 15 раз 4 подходаПодвороты с поясом, либо резиной на месте, три подхода по сто подворотов на каждую сторону |  15  10 610101010 | Темп прыжков средний, туловище держать пряморуки держим за головойне касаемся полделаем как можно вышеруками не опираемся на колено |
| Заключительнаячасть | Упражнения на растяжения | 4 | Выполнять медленно без рывков |