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,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 (ОРУ) | 5    10 | Внимательно изучить цели и задачи занятия  Выполнять медленно неспеша |
| Основная часть | Прыжки на скакалке ( 3 минуты прыгаем .две отдых между подходами)  Отжимание от пола 150 раз за меньшее количество подходов  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  отдых  Выпады на каждую ногу по 15 раз 4 подхода  Подвороты с поясом, либо резиной на месте, три подхода по сто подворотов на каждую сторону | 15    10  6  10  10  10  10 | Темп прыжков средний,  туловище держать прямо  руки держим за головой  не касаемся пол  делаем как можно выше  руками не опираемся на колено |
| Заключительная  часть | Упражнения на растяжения | 4 | Выполнять медленно без рывков |