

Конспект
учебно-тренировочного занятия по функциональному многоборью

Тема: Общая физическая подготовка.

Цель: Развитие и совершенствование физических качеств.

Задачи занятия:

1.Образовательные: формировать и совершенствовать технику выполнения упражнений.

2.Оздоровительные: создать условия для совершенствования опорно-двигательного аппарата, развивать и совершенствовать физические качества и двигательные навыки, развивать точность воспроизведения движений, подготовить все мышечные группы организма к дальнейшей работе.

3.Воспитательные: развивать волевые, морально-этические качества (ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, самообладание, самоконтроль), воспитывать чувство коллективизма и формировать умение работать в паре, группе, команде, формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Инвентарь: скакалки, медболы весом 6 кг, 9 кг, плиобоксы.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 90 минут (2 академических часа)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (15')			
Организация занимающихся, проверка готовности к началу занятия. Мотивация на занятие	1.Построение. 2.Приветствие. 3. Сообщение задач занятия: - Совершенствование техники выполнения упражнений; - Развитие специальной выносливости	2 мин.	Четкое построение. Проверка соответствия спортивной формы. Сообщить тему и цель занятия, Нацелить детей на достижение поставленной задачи

<p>Подготовка мышц к предстоящей работе</p>	<p>1. ОРУ 1. Круговое вращение головой: 1) 1-4 круговые вращения по часовой стрелке. 1) 1-4 круговые вращения против часовой стрелки. 2. Круговые вращения туловища И.п. –стойка ноги врозь. 1-4 круговые вращения туловища вправо. 1-4 круговые вращения туловища влево. 3. Круговое вращение голени. И.п.- основная стойка 1)1-8 круговые вращения правой ногой 2)1-8 круговые вращения левой ногой. 4.Перекаты И.п. - сед на правую ногу, левая выпрямлена влево. 1-Перекат влево, правая выпрямлена, перекач вправо 2-Перекач вправо, левая выпрямлена 2. ОФП 1) Прыжки на скакалке на двух ногах 2) Отжимания от пола 3) Выпрыгивание вверх из приседа. 3. Восстановление дыхания</p>	<p>13 мин. 4 круга 4 круга 8 кругов 8 раз 100 раз 20 раз 20 раз</p>	<p>Плавное вращение головой Ноги прямые, руки держим на поясе Нога согнута в колене под углом 90 градусов. Выполняем вращения голенью Стопы не отрываются от пола Считаем количество прыжков. Спина прямая, грудью касаемся пола. Выпрыгиваем из глубокого приседа Глубокий вдох, выдох</p>
<p>Основная часть (60')</p>			
<p>Развитие выносливости, силы, ловкости</p>	<p>1.Двойные прыжки на скакалке. 2. Берпи 3. Подъем медбола на плечо</p>	<p>3X2,5 мин. 5X5 раз 5X5 раз</p>	<p>Выполнить высокое выпрыгивание, кистями совершить быстрое вращение скакалки. Выполнить приседание с опорой руками на пол, отбросить ноги в положение лежа, отжимание от колена с резким приведением ног в положение стопы возле кистей рук и выпрыгивание с хлопком над головой. Медбол расположить на полу у носков, сделать наклон и двумя рука взять медбол, сделать подъем медбола</p>

	4. Комплекс из выполненных и изученных упражнений «ЕМОМ-поминутки»	1 минута – 50 прыжков на скакалке 2 минута – 10 берпи 3 минута – 10 подъёмов медбола на плечо	разгибанием и поднять снаряд на плечо. Подъёмы выполняются попеременно на правое и левое плечо. В начале каждой минуты, чередуя упражнения, выполнить каждое движение в высоком темпе. Оставшееся время до конца минуты – отдых, подготовиться к следующей минуте. При невыполнении упражнения в заданном количестве в минуту снизить нагрузку, которая позволит успевать выполнить в минуту (индивидуально для каждого)
Заключительная часть (15')			
Развитие силы, выносливости	ОФП: 1. Упражнения на плиобоксе 2. Восстановление дыхания	15-20 раз	Выполнить зашагивание из положения стоя и сшагивание
Развитие навыка аналитической деятельности	Подведение итогов тренировочного занятия. Рефлексия.	5 мин.	Анализ выполнения поставленных задач в течение учебно-тренировочного занятия. Организовать обсуждение прошедшего учебно-тренировочного занятия: что получилось, что нет? Выяснить причины. Разобрать ошибки. Оценить каждого, назвать лучших. Всех поблагодарить за хорошую работу.