**Конспект**

**Задачи:**

1. ***Образовательные:*** развитие силовых, скоростно-силовых качеств.
2. ***Воспитательные:*** формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельности

**Вид занятия:** круговая тренировка.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Часть занятия** | **Содержание учебно-тренировочного занятия** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** | **Примечание** |
| **1.** | Подготовительная часть  (20 мин.) | 1. Построение, сообщение задач | 1 мин. | Построение в шеренгу | Разминка проводится на улице |
| 2. Кроссовый бег | 2 км | Средний темп |  |
| 3. ОРУ | 10 мин. | Следить за правильным выбором упражнений | Упражнения предлагают сами занимающиеся |
| **2.** | Основная часть  (60 мин.) | Силовая тренировка |  |  |  |
| 1. Прыжки через скамейку | М-40 прыжков.  Д-30 прыжков. | Следить за высотой прыжков | Тренировка проводится в спортивном зале круговым способом. Занимающиеся делятся на 4-5 групп. После выполнения каждого упражнения отдых 1 мин. После выполнения полного круга упражнений отдых 5 мин.  При появлении признаков сильного утомления выполнение упражнений прекращается |
| 2. Отжимания из упора лежа | М-30 раз.  Д-20 раз. | Правильное выполнение – колени не касаются пола |
| 3.Поднимание туловища | М-40 раз.  Д-30 раз. | Без фиксации ног |
| 4.Коньковое приседание | М-60 раз.  Д-50 раз. | Руки за спиной, смотреть вперед |
| 5.Эспандер: имитация одновременного бесшажного хода | 3 мин. | Следить за работой рук и спины |
| 6.Отжимания на параллельных брусьях | М-10 раз  Д-5 раз | Полное сгибание и разгибание рук |
| **3.** | Заключительная часть  (10 мин.) | 1. Выполнение упражнений на растягивание и расслабление | 10 мин. | Самостоятельно |  |