

## КОНСПЕКТ

Для итоговых занятий по ОФП УТГ-2 (юноши и девушки) в период дистанционного обучения

Дата ---- с 01 июня 2020 года по 30 июня 2020 года

Место: ---- стадион Ильинской СОШ

Оборудование и инвентарь: ----- мячи в/бо, футбольные, свисток

Тренер-преподаватель -- Долодоев Ц.Б.

Задачи занятия: 1. Сдача нормативов по ОФП по итогам 2019-2020 года  
2.О.Р.У. (Мини-баскетбол, мини-футбол, мини волейбол

### ХОД ЗАНЯТИЙ:

Части занятий	Содержание занятий	Время	Организация, методические указания
1. Вводная часть	Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия. Разминка. Бег по кругу. Бег приставными шагами (влево, вправо, спиной вперед, ногами в сторону). О.Р.У. -- Кисть, плечевой пояс, поясница. Упражнения на растяжения. И т.д.	2 мин.         12-15 мин.	.
2. Основная часть	1.Сдача нормативов ГТО На дистанции 100 м(девушки). 3.Двусторонняя игра: (стритбол, пляжный волейбол, мини-футбол в	22-25мин.	Старт не олее 2-х человек

	<p>рамке 2X2 челоека.</p> <p>Медленный бег. Упр-я на восстановления дыхания.</p> <p>Подведение итогов занятия. Домашнее зада</p>	<p>15 -20 мин.</p> <p>5 мин.</p>	
--	--	----------------------------------	--