|  |
| --- |
| План – конспект  тренировочного занятия с применением удаленных технологий  Тема: Техническая подготовка  Цель: Совершенствование техники бокса  Задачи:  1. Совершенствование техники.  2. Развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливости.  3. Воспитание морально–волевых качеств: ответственность, коллективизм.      Тренер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  г. Улан-Удэ 2020 |

*ПРИЛОЖЕНИЕ №1*

**Примерная структура конспекта**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ УДАЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ГРУППЫ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название части УТЗ | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1 | Вводно-подготовительная | Разминка:  - ходьба  - бег  - ОРУ в передвижении  - бой с тенью | 20 мин | Обратить внимание на форму воспитанников  Бег умеренный (для разогревания организма).  Следить за размещением, дыханием воспитанников. |
| 2 | Основная часть | Работа перед зеркалом:  - 1-АТК – одиночными ударами в голову и корпус  - 2-й – отработка защиты  - 1-й АТК – одиночными прямыми ударами в голову и отрабатывает защиту, ответ  – 2-й - встречает одиночными левой и правой в разрез  - 1-й АТК – одиночными прямыми ударами в голову и отрабатывает защиту, ответ  - 2-й – встречает одиночными левой и правой в разрез и подхватывает  Поменяться местами.  Работа на снарядах:  1-й раунд – Вольный бой по сигналу наносили любой встречный сигнал  2-й раунд – Вольный бой: по сигналу наносим любой встречный удар и подхватываем  3-й раунд – Вольный бой без задания  Круговая:   1. Прыжки через колесо 2. Упражнения со жгутом 3. Пресс 4. Выбрасывание грифа вперед 5. Запрыгивание на скамейку с ударами 6. Упражнения с медболом, выбрасывание в стену 7. Кувырки 8. Выталкивание грифа 9. Прыжки через препятствие   10. Приседание | 25 мин  6 раундов 2 мин  50 сек отдых  20 мин  1,30 мин  50 сек отдых  1,30 мин  45 сек отдых | Следить за качеством выполнения упражнений.  Следить за пульсом.  Работа в среднем темпе.  Обратить внимание на рациональное размещение учащихся.  Следить за пульсом.  Работа на взрыв  30сек взрыв  30 сек отдых  30 сек взрыв  Обратить внимание на размещение учащихся – свободная комната.  Обратить внимание на соблюдение ТБ |
| 3 | Заключительная | Гимнастика стоя и лёжа | 25 мин | Темп спокойный.  Следить за пульсом.  Следить за дисциплиной |

*ПРИЛОЖЕНИЕ №2*

**ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЙ И ОЦЕНКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ УДАЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество детей занимающихся с применением удаленных технологий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цель и задачи занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Выводы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рекомендации: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись тренера: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЗАНЯТИЯ:

**1. Изучение нового.**

Это традиционное (комбинированное) занятие, лекция, экскурсия, исследовательская работа, учебный и трудовой практикум. Имеет целью изучение и первичное закрепление новых знаний.

**2. Закрепления знаний.**

Это практикум, экскурсия, практическая работа, собеседование, консультация. Имеет целью выработку умений по применению знаний.

**3. Комплексного применения знаний.**

Это: практикум, практическая работа, семинар и т.д. Имеет целью выработку умений самостоятельно применять знания в комплексе, в новых условиях.

**4. Обобщения и систематизации знаний.**

Это семинар, конференция, круглый стол и т.д. Имеет целью обобщение единичных знаний в систему.

**5. Контроля, оценки и коррекции знаний.**

Это контрольная работа, зачет, коллоквиум, смотр знаний и т.д. Имеет целью определить уровень овладения знаниями, умениями и навыками.