|  |
| --- |
|  План – конспект тренировочного занятия с применением удаленных технологий Тема: Техническая подготовкаЦель: Совершенствование техники боксаЗадачи: 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 воспитанниковБег 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 подхватываетПоменяться местами.Работа на снарядах:1-й раунд – Вольный бой по сигналу наносили любой встречный сигнал2-й раунд – Вольный бой: по сигналу наносим любой встречный удар и подхватываем3-й раунд – Вольный бой без заданияКруговая: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 мин6 раундов 2 мин50 сек отдых20 мин1,30 мин50 сек отдых1,30 мин45 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 взрыв30сек взрыв30 сек отдых30 сек взрывОбратить 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.