**Шаблон №4. План-конспект фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия**

**по избранному виду спорта для занимающихся[[1]](#footnote-1)**

Ф.И.О. участника:

Вид спорта:

Цель:

Задачи фрагмента:

1.

2.

3.

Инвентарь и оборудование:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание упражнений с указанием названия  и исходного положения | Оборудование | Дозировка  (объем и интенсивность)[[2]](#footnote-2) | Организационно-методические  указания |
| 1. Построение занимающихся. |  |  |  |
| 2. Средства решения поставленной задачи (последовательность упражнений): |  |  |  |
| 2.1. |  |  |  |
| 2.2 |  |  |  |
| 2.3…. |  |  |  |

1. Требования к оформлению шаблона (ГОСТ): шрифт – Times New Roman; размер – 12; выравнивание по ширине; межстрочный интервал – 1,0; отсутствие отступов и переносов [↑](#footnote-ref-1)
2. Дозировка физической нагрузки должна быть прописана (минута/мин., секунда/сек., раз, подход, метр – м, килограмм – кг, грамм - г) [↑](#footnote-ref-2)