КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ №2 Б

ДЛЯ ГРУПППЫ Б 2,4,5

Тренер-преподаватель: Лоозе В.В.

Дата - 4,11,18 августа

НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ – 15.00

Окончание занятия:16.30

Цель учебно-тренировочного занятия: воспитание подвижности, ловкости.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная: совершенствование выполнения обще-развивающих упражнений, совершенствование упражнений на развитие подвижности.
2. Воспитательная: воспитание навыков самостоятельности, воспитание волевых качеств, самодисциплины.
3. Развивающая: развитие гибкости, подвижности, ловкости. Повышение функционального состояния.

Спортивный инвентарь и оборудование:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | Разминочный бег с изменениями направления движения , направления .  Обще-развивающие упражнения | 3-5мин.  15-20мин | Все упражнения выполнять по состоянию. Без задержки дыхания. |
| Основная часть | Ходьба в упоре лёжа, на четвереньках, в упоре сидя сзади, на коленях прямо, скрестно. «Каракатица», «кролик».  Стойка на лопатках, группировка сидя , лёжа. Перекаты в группировке вперёд, назад.  Кувырки вперёд,назад, Переворот «колесо», связки акробатических упражнений  Медленный бег | 45мин  10-15мин | Упражнения выполнять вперед, назад.  Соблюдать технику безопасности. Обеспечивать самостраховку. |
| Заключительная  часть | ,Упражнения на растяжение – наклоны, шпагаты, махи, вис | 5мин | Выполнять спокойно, увеличивая амлитуду |