КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ базового уровня 4-5 года обучения

Тренер-преподаватель: Осташевская И. А.

Дата: 29 и 30 октября 2020г.

Начало занятия: 14:00

Окончание занятия: 15:40

Цель учебно-тренировочного занятия:

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная: разучивание элемента - геликоптер
2. Воспитательная:
3. Развивающая: развитие статической силы

Спортивный инвентарь и оборудование: скакалка, 2 стула

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | ХодьбаПрыжки на скакалкеСкладка ноги вместе и ноги врозь | 3 мин5-7 минПо 1 мин |  |
| Основная часть | 1. Прыжок 360
2. Группировка с поворотом на 360
3. Наклоны вперед в складку, руки за спиной в замок.
4. Выкруты руками
5. Шпагаты
6. Махи в положении лежа на спине во все три шпагата
7. Вертикальный шпагат
8. 2 круговых маха ногами
9. Геликоптер
10. «курочка»
11. И.п. – угол, руки на 2-х стульях. Сгибая ноги в группировку поднять таз вперед
12. Вис на согнутых руках
13. Пистолет на одной ноге
14. И.п. сед, руки в упоре около коленей. Поднять пятки и удержать ноги
15. И.п. – леж на животе. Удержание лодочки
 | 10 раз10 раз10 раз20 разПо 100 счетПо 15-20 махов10 раз на каждую ногу10 раз10 раз10 счет 3 подх10 счет 3 подх15-20 счет 3 подх10 раз 3 подх10 счет 3 подх1 мин 3 подх | Ноги удерживать вместе.Колени поднимать до пояса.Колени прямые. Руки тянутся к полу.Локти прямыеБедра прямо, колени прямые, стопа дотянутаНоги дотянутыПолный подъем корпусаНоги дотянутыПодъем таза, вращение на верхней части спиныФиксировать и.п. каждый разМожно заменить удержание отжимания в нижнем положенииКолени подтягиваем к груди. Стопа дотянута.Мышцы пресса и ягодиц не расслаблять. Стопа дотянута. |
| Заключительнаячасть | Растяжка складка, шпагаты, мостик, кисти и стопы | По 1 мин в каждом положении |  |