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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | Ходьба  Прыжки на скакалке  Складка ноги вместе и ноги врозь | 3 мин  5-7 мин  По 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 раз  10 раз  10 раз  20 раз  По 100 счет  По 15-20 махов  10 раз на каждую ногу  10 раз  10 раз  10 счет 3 подх  10 счет 3 подх  15-20 счет 3 подх  10 раз 3 подх  10 счет 3 подх  1 мин 3 подх | Ноги удерживать вместе.  Колени поднимать до пояса.  Колени прямые. Руки тянутся к полу.  Локти прямые  Бедра прямо, колени прямые, стопа дотянута  Ноги дотянуты  Полный подъем корпуса  Ноги дотянуты  Подъем таза, вращение на верхней части спины  Фиксировать и.п. каждый раз  Можно заменить удержание отжимания в нижнем положении  Колени подтягиваем к груди. Стопа дотянута.  Мышцы пресса и ягодиц не расслаблять. Стопа дотянута. |
| Заключительная  часть | Растяжка складка, шпагаты, мостик, кисти и стопы | По 1 мин в каждом положении |  |