КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ УС

Тренер-преподаватель: Осташевская И.А.

Дата:29-30 октября 2020г.

Начало занятия: 17:00

Окончание занятия: 19:15

Цель учебно-тренировочного занятия:

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная:
2. Воспитательная:
3. Развивающая: Развитие баланса Укрепление мышц корпуса

Спортивный инвентарь и оборудование: стул

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | * Бег на месте * Чередование бег с высоким подниманием бедра и за хлёст * Высокие прыжки ноги вместе с зависанием * Наклоны в сторону и вперед * «Бабочка» + лечь * Мост из положения стоя   Шпагаты с пола | 2 мин  10 повторов  20×3  20 раз  1 мин на каждый |  |
| Основная часть | 1. Равновесие с захватом. В три стороны 2. Релевэ на 2х без опоры; и одной ноге с опорой руками за стул 3. Стойка на руках у стены 4. Спичаг из угла, с опусканием в и.п. 5. Удержание угла вне + пружинка 6. Удержание высокого угла + поворот в низком 720°. 7. «лодочка» 8. Работа ног в лодочке на животе 9. Работа ног сидя, руки в стороны 10. «Свечка» | По 20 сек  20 раз; 10 раз × 3 подхода  40 сек × 3  20 раз  20 счетов +10 пружинка  7 подходов  Удержание 1 мин  200 × 2  200 × 2  20 × 3 |  |
| Заключительная  часть | Растяжка складка, мост  Шпагаты (колено сзади на стуле)  Махи ногами в положении лежа на полу в 3-х направления. | 2 мин в каждом положении  По 20 повторов в каждую сторону + удержание открытого положения 15 сек |  |