КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тренер-преподаватель: Поспелова Анна Юрьевна

Дата: 3.08-17.08

Время занятия:

Цель учебно-тренировочного занятия: Повышение уровня физических возможностей организма.

Спортивный инвентарь и оборудование: Гимнастический коврик, бруски для йоги.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | Ознакомление с планом-конспектом тренировки. Подготовка необходимого оборудования.Разминка. Бега на месте: с захлестом назад, с высоким подниманием колена, бег с выбрасыванием ног вперед, назад, в сторону.Базовые шаги: Джек, ланч, скип, подскок. Мах.Растяжка: Шпагат продольный, поперечный, мост, складка на полу ноги вместе и ноги врозь. | 10 мин.25 мин. | В разминке бег и базовые шаги выполняем 1 мин.Между повторениями выполняем складку. 1 мин.Следим за качеством исполнения упражнения. Контролируем положение стопы, колен.Шпагат выполняем с возвышенности.  |
| Основная часть | *- Страдл*.- *«Взрывной» упор*. Высокий упор согнувшись - перемах назад в упор лежа.- *Геликоптер*:*- Либела*:*Упор высокий угол; - упор высокий угол ноги врозь*:Комплекс ОФП. | 20 мин.20 мин.20 мин.20 мин.20 мин.30 мин. | - Угол между туловищем и ногами не больше, чем 60°; - Опора на руки сзади, спина параллельна полу, разгибаясь ногами вперед-вверх, перейти в фазу полета. Отталкиваясь из положения Высокий упор согнувшись, перейти в фазу полета и приземлиться в упор лежа. -. Выполнять вращение относительно продольной оси тела, следует начиная с ног, чтобы приземлиться в, упор лежа.- голова, плечи, грудь, бедра, колени, носки ног должны быть на одной линии (правильная осанка); - полный шпагат (180°) нужно показать в течение движения. - Бедра подняты, ноги вместе и вертикальны; Все упражнения выполняем по 20 раз, 3-4 подхода. |
| Заключительнаячасть | Упражнения на растяжение – наклоны, шпагаты, махи, вис | 15 мин. | Выполняем спокойно, увеличивая амплитуду. |

Комплекс упражнений ОФП:

- «Складной нож» в угол ноги вместе-50 раз;

- Отжимания в упоре лежа, руки на разной высоте-50 раз;

- Пистолеты -50 раз на каждую ногу;

- «Релеве» - 100 раз;

- Подъёмы спины – 50 раз;

- Запрыгивания на возвышенность – 100 раз;