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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | 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. |
| Заключительная  часть | 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;