КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ ТЭСС-1, УТ-4, УТ-3.

Тренер-преподаватель: Поспелова Анна Юрьевна

Дата: 26.10.2020. - 08.11.2020

Время занятия: 180 мин

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 по 1 мин.  Между повторениями чередуем удержание угла ноги врозь и удержание угла ноги вместе по 1 мин.  Следим за качеством исполнения упражнения.  Контролируем положение стопы, колен.  Шпагат выполняем с возвышенности. |
| Основная часть | *1. Махи ногами лежа на полу:*  *-вперед*  *-в сторону*  *- назад лежа на животе*  *2. Круговой Мах*  3. *Геликоптер*:  *4. Либела*:  *5. Упор высокий угол; - упор высокий угол ноги врозь*:  Комплекс ОФП. | 20 мин  20 мин  20 мин  20 мин  20 мин.  30 мин. | 1,2- Выполняем по 8 раз на каждую ногу;  Следим за правильным положением бедер, раскрытием шпагата до 180 градусов. Колени, носки.  3. 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.  4. Выполнять вращение относительно продольной оси тела, следует начиная с ног, чтобы приземлиться в, упор лежа.  5. 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:

- прыжки на скакалке -1000 раз (по возможности)

- отжимание в упоре лежа с хлопком -50 раз

- «Складной нож» в угол ноги вместе-100 раз;

- Отжимания в упоре сзади, руки на диване -100 раз;

- Пистолеты -50 раз на каждую ногу;

- «Релеве» - 100 раз;

- Подъёмы спины – 100 раз;

Между подходами отдых 2 минуты.