Конспект учебно – тренировочного занятия для учебно – тренировочных групп 5 го года обучения.

Тренер – преподаватель: Кузьмина Елена Алексеевна

Дата: 29.10.2020

Начало занятия: 16:30

Окончание занятия: 18:45

Цель: повышение уровня физической подготовленности спортсменов

Задачи:

1. Совершенствование базовых шагов, отработка соревновательных связок в сочетании с элементами сложности

2. Формировать правильную осанку и аэробный стиль выполнения упражнений

3. Привить интерес к регулярным занятиям спортивной аэробикой; воспитывать дисциплинированность, старательность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание деятельности** | **Время выполнения** | **Организационно- методические указания** |
| 1. вводная часть | ОРУ  1. и.п.- стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс: выполняем наклоны и повороты головы , повторить 8- 10 раз  2. и.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову: выполняем повороты туловища вправо, влево, повторить 10 раз  3. и.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз: наклон к правой (левой) ноге, повторить 10 раз  4. прыжки со скакалкой: 300 прыжков | 7-8 мин  5- 7 мин | Следим за осанкой: спина прямая, плечи свободно опущены вниз, колени затянуты  Выполняем прыжки в среднем темпе, стопа активно участвует в процессе прыжка |
| 2. основная часть | 1. развитие гибкости  - Шпагаты: продольный правая нога вперед, то же, левая нога вперед, прямой  - шпагаты с возвышенности    2. базовые связки:  -Джек с поворотом на 180 гр., чередуем вправо, влево: музыкальный квадрат+ 10 отжиманий с добавлением прыжка в складку , руки на полу – 2 подхода  - Ланч с поворотом на 180 гр., чередуем вправо, влево: музыкальный квадрат+ 10 хлопков в упоре лежа – 2 подхода  - Подскок с поворотом на 180 гр., чередуем вправо, влево: музыкальный квадрат+ 10 рамок без остановки – 2 подхода  - кик с поворотом на 180 гр., чередуем вправо, влево: музыкальный квадрат+ 5 поворотов угле ноги врозь – 2 подхода  2. мах в вертикальный шпат.  Из положения «складочки» выполняем активные махи назад, раскрывая вертикаль -180 гр, на каждую ногу 20 раз  3. безопорная либила в вертикальный шпагат  6. отработка соревновательных связок (каждую связку выполняем по 5 раз)  5.подкачка выполнить 3 круга  - отжимания, 15 раз\* 3 подхода  - пресс: «складной нож», 15 р\*3 подхода  - спина: 15 р\*3 подхода  - выпрыгивание из полного приседа, 15р\*3 подхода  - «пистолет» на каждую ногу, 20 р. | 8 – 10 мин  20- 25 мин  15 мин  45 мин | Продольный шпагат: плечи и бедра, сохраняя квадрат, удерживаем относительно той ноги, на которую раскрыт шпагат; спина прямая, руки отведены за бедра, колени затянуты; центр тяжести распределен между двух ног равномерно. Прямой шпагат: пах раскрыт, спина прямая, ноги затянуты  Стопа опорной ноги плотно прижата к полу, колени затянуты; рабочая нога активно выполняет мах, раскрывая 180 гр  Ноги прямые, стопа затянута  Спина прямая, руки напряжены |
| Заключительная часть | Упражнения на растягивание:  - шпагаты;  - мосты;  - стопы | 5- 7 мин |  |