Конспект тренировочного занятия

Тренер Гафуров Р.А.­­­­­­­­­­­­­­­­

Группа: Тренировочная гр.5года и СС-1года

Место проведения: ДОЛ « Город спорта»

День проведения: понедельник- пятница

Время проведения: 2часа

Инвентарь: перекладина ,блины олимпийсские мячи набивные,брусья гимнастические.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | дозировка | Методические указания |
| **I.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **33 минут** |  |
| 1. | Построение | 1мин.  30сек | -опрос присутствующих о сост.здоровья.Постановка и задача тренировки. |
| 2. | Общая разминка | 15мин. |  |
| 3. | Упражнения на растяжку | 5 мин |  |
| 3.1 | Учи-коми (подвороты, подходы, подбивы) | по 2 мин по 4 серии отдых 1мин | Следить за выведением из равновесия, не заваливаться, вытягивать партнера. |
| 3.2 |  |  |  |
| **II.** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (спорт площадка) тренировка на ноги ,корпус , плечевую часть.** | **1ч.20 минут** |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **1**. | **Упражнение для укрепления ног.**  Прыжки в длину, в конце прыжки верх 3-5 | Длина 30метров. | Следить за правильностью выпригивания |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 2. | Прыжки в длину но уже с блином(5-10 кг.), в конце прыжки верх 3-5 | Длина 30метров | Следить за правильностью выпригивания.,блин перед собой |
| 3. | Чередуем задание без блина и с блином (3х3раза) | Длина 30метров | Следим за выдохом |
| 4. | Планка на руках , локтях ,чередуем руках и локтях на каждый счет, | По 1 мин серия 3х3мин отд.1мин | Спина прямая, смотрим вперед |
| 5. | Планка на руках вытягивая поочередно руки вперед с паузой 2-3 сек. | 2 мин. 2х2 отдых 1 мин. | Спина прямая, смотрим вперед |
| 6. | Планка на руках вытягивая поочередно ноги назад с паузой 2-3 сек. | 2 мин. 2х2 отдых 1 мин.. | Спина прямая, смотрим вперед |
| **2** | **Упражнение укрепление корпуса** |  |  |
| 1 | Складочка на пресс  А) тоже с блином на руках  Б) тоже с блином на ногах | 1 мин.  1мин  1мин | Упражнения выполняются в среднем ритме  Руками держать  Ногами держать |
| 2. | Упражнение прогибание (на спину)  А)тоже с блином за головой  Б)тоже с грузом на ногах  В)лежа на спине ноги вместе , маятник ноги влево –в право, руки с блином(5-10кг) в право- в лево | 1мин  1мин  1мин  1мин | Упражнения выполняются в среднем ритме  Стараться работа рук и ног одновременно и в разные стороны |
| **3.** | **Упражнение на плечевой пояс** |  |  |
| 1. | Подтягивание  А)хватом с верху  Б) хватом с низу  В) узким хватом  Г) широким хватом  Д)елочкой подтягивание в лево и право  Е) канат (без ног по возможности) | Все по 30 сек  3серии  Отдых 1 мин. | Руки полностью разгибаються |
|  |  |  |  |
| **III** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **10 МИНУТ** |  |
| 1 | Упражнение для расслабления мышц и восстановления дыхания, растягивание. | 7 мин. | Следить за дыханием. |
| 2 | построение | 3мин | Подведение итогов. |