Конспект тренировочного занятия

Тренер – Кондратьев А.А

Группа: УТГ-2

Место проведения: дом

День проведения: понедельник, вторник, четверг, суббота

Время проведения: 55 мин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
|  | **Подготовительная часть** | 10 мин |  |
| 1 | Построение | 1 мин 30 сек |  |
| 2 | Шаги: на полупальцах, на пятках,  на внешней и внутренней стороне стопы | 2мин | Следить за осанкой |
| 3 | Бег на месте | 30 сек | Следить за дыханием |
| 4 | Бег с высоким подниманием бедра на месте | 30 cек |  |
| 5 | Бег с захлестом голени на месте | 30 сек |  |
| 6 | Прыжки на месте ноги врозь руки над головой с хлопком | 30 сек | Руки прямые |
| 7 | И.п. основная стойка 1-2 подъемы на полупальцы | 30 сек | Пятки не разводить |
| 8 | Общеразвивающие упражнения | 4 мин |  |
|  | **Основная часть** | 20 мин |  |
| 1 | Сидя наклоны ноги вместе и врозь | 15 раз | Спина прямая |
| 2 | Складка | 15 сек |  |
| 3 | Угол ноги вместе | 2х20 раз |  |
| 4 | Угол ноги врозь | 2х20 раз |  |
| 5 | Курочка | 2х20 раз | Колени прижаты к груди |
| 6 | Все упоры лежа | 30 сек | Плечи над кистями, спина слегка округлена, пятки вместе |
| 7 | Перекаты в лодочках (спина, бок, грудь | 15 сек | Поясница касается пола |
| 8 | Стойка на лопатках (руки на полу, за головой, вдоль туловища) | 15 сек |  |
| 9 | Стойка на голове (90º, в группировке, обычная) | 15 сек |  |
| 10 | Стойка на руках у стены | 2х40 раз | Животом к стене |
| 11 | Равновесие на каждую ногу (ласточка, флажок) | 10 сек |  |
|  | **ОФП** | 15 мин |  |
| 1 | Спичаги из положения стоя ноги врозь | 10 раз | Руки прямые |
| 2 | Щучки на скорость | 3х20 раз |  |
| 3 | Пресс лежа на спине на скорость, руки за голову | 2х30 раз |  |
| 4 | Отжимания локти в сторону | 40 раз | Сохранять ровное положение тела |
| 5 | Отжимания локти вдоль туловища | 40 раз |  |
| 6 | Пистолеты на каждой ноге | 10 раз |  |
| 7 | Из упора присев выпрыгивания на 180º в доскок | 20 раз |  |
|  | **Заминка** | 10 мин |  |
| 1 | Все шпагаты | 2 мин |  |
| 2 | Стоя складка ноги вместе | 2х15сек | Колени прямые |
| 3 | Мост | 2х20 сек | Колени и локти прямые |
|  | Сед на носках | 2 мин |  |
|  | Выкручивание плеч | 20раз | Руки не сгибать |