Конспект тренировочного занятия

Тренер: Пищулина Н.Ю.

ГРУППА: УТ

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: ДОМ

ДЕНЬ ПРОВЕДЕНИЯ: ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА ПЯТНИЦА

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 45МИН

ИНВЕНТАРЬ: ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА

№ Содержание учебного материала Дозировка Методические указания

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10мин

1. Построение, приветствие, сообщение задачь.
2. Бег и его разновидности: равномерный, с подниманием бедра, захлестом голени.
3. «Мелкие» прыжки: на двух, на правой, на левой, ноги врозь и т.д.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 30ми

1 И.п.- сидя на полу упор сзади. Работа стопами: max натяжение ног а) сгибание-разгибание по VI позиции 10р б) поочередная работа 10р в) круговые вращения по 5 внутрь, наружу

2 И.п. – сидя, руки в стороны следить за положением а) поднимание ноги выше 45 и удержание по 10 корпуса

1. И.п. – сед на левой пятке, правая в сторону, руки в стороны корпус прямой а)поднимание ноги выше 45 и удержание по 10 ноги натянуты - тоже с левой
2. И.п.- сед на левой пятке, правая назад, руки в упоре: а) поднимание ноги и удержание -то же с левой. По 10
3. Наклоны и повороты туловища: И.п.- сед ноги вместе, наклон вперед. Складка по 10 касаться грудью коленей -так же ноги врозь. Касаться грудью пола
4. Мосты: а) И.п.- стоя на коленях, руки в верх. По 5 Прогибаясь коснуться кистями пола. Вернуться в и.п б) мосты из положения лежа, стоя.
5. Упражнения для ног: а) И.п. – лежа на спине, руки в стороны по10 медленное поднимание одной ноги вперед, махи ноги натянуты ногой в перед б) то же на боку, в сторону. С max амплитудой В) то же на животе, назад.
6. И.п. – лежа на спине, поднимание ног до прямого угла -медленное разведение в поперечный шпагат. Резкое. 10р
7. Шпагаты на правую, левую, поперечный. 30с
8. Прыжки: а) с поворотом на 360, 540, 720 по5 б) толчком двух ног в шпагат ( правая, левая, попереч.) в) «касаясь» - толчком двух, сгибая одну ногу вперед, по5 другая назад прямая.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 5мин

Упражнения на расслабление мышц, восстановление дыхания.