

ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп

Тсс 5

Цель: Совершенствование техники КО-2 и КО-1, воспит. проф-во во вл. кат. и, воспитание
 Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 3 часа (180 минут) в учебной сессии.

Тренер

	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
	Техника безопасности	5'	
1.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.	35'	
	<p>Повторяем и уточняем стандартные элементы техники КО-2 и КО-1 (элементы работы рук, элементы работы ног) на месте и в движении</p> <p>Передв. без падения сохраняем равн. на с. стороне и контролируем отталкивание</p> <p>Передв. в широкой посадке без падений</p> <p>Передв. в широкой посадке с наклоном руками</p> <p>"разруливая" руки, падаем на локти</p> <p>ППК в координации с руками</p> <p>Никогда в соит. с ОБХ (5+5+5)</p> <p>Земля на ноги (3+3)</p> <p>Земля с поворотом на 90-180</p>		<p>При работе руками следить за положением локтей в (высокое) углы сгиба в коленном суставе и проверять линию ног (углы т/б сустава)</p> <p>Контроль за сгибанием ч. т. и шеи и округление позвоночника</p> <p>Следить за сгибанием ч. т. без разворота туловища</p> <p>Следить за отталкиванием ног</p> <p>Следить за коэф. и равновесием</p>
2	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	80	
	<p>Передвигаемся КО-1 на равнине и пологих горках с контролем за ориентацией отталкиванием руками и ногой</p> <p>Совершенствуем технику в конце поворота (подхват) и уход от поворота, преобразование шпалы отталкивания</p> <p>Совершенствуем технику ухода на спуск сохраняем и увеличиваем скорость исполнения</p> <p>Конец без падения в широкой посадке</p> <p>Передвигаемся КО-2 на ср-пер местностях, прыжок с КО-1</p> <p>Передвигаемся по кругу ориентируясь выбрав способ передвижения в зависимости от скорости раската стойку на спуске и прохождение поворотов не теряя скорости</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>40'</p>	<p>Следить за высотой отталкивания прыжка в соответствии с увеличением угла поворота, т.е. ускорять высоту движения в конце поворота</p> <p>Следить за скоростью передвижения, сохраняя ее за счет увеличения ф.отт.</p> <p>Не принимать стойку отката перед спуском не разогнав себя</p> <p>Контроль за поддержанием скорости. Если скорость падает, включать КО-2</p> <p>Самостоятельной работой за техникой прохождения отч. участка поворота совершенствуем движение колес и углы наклона при повороте с того же хл. не теряя скорости. Проявляем уверенность, связывая с нарастающей динамикой усилием контролируемых ф.отт.</p>

3	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	40	
	<p>Перевысшие углеродной кислоты в крови на свобод. перест. кислотности</p> <p>Проблемы, стресс</p> <p>Работа трикотаж (самооценка, работоспособн.)</p> <p>Стенды утомления</p>	<p>20'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>Тяжелые, ритмичные легкие движения</p> <p>Снятие напряжения с работоспособных мышц оценки работоспособности оценки самооценки (где получить, где не доработал, при этом не хватало словой выв. не хватало духа выв. не хватало мотивации</p>