Конспект тренировочного занятия

Тренер \_\_\_\_Феофанова Татьяна Анатольевна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_

Группа: тренировочная

Место проведения: дом

День проведения: понедельник - пятница

Время проведения: 90 мин

Инвентарь: коврик, скакалка, экран.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | дозировка | Методические указания |
| **I.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **40минут** |  |
| 1. | Подключение к программе ZOOM | 1мин. | - сообщение задач урока |
| 2 | Бег: через скакалку с высоким подниманием бедра | 1мин | Следить за правильным дыханием, спина прямая, темп ниже среднего |
| 3. | Прыжки через скакалку:- С двойным вращением вперед- С двойным вращением скакалки назад | 50 раз | Руки внизу, спина прямая, стопы и колени вытянуты. |
| 4 | Выкруты рук со скакалкой И.п. Ноги вместе, наклон корпуса вперед 90 градусов | 25 | Скакалка сложена в четыре. руки делают круг вперед с проходом скакалки под стопами. Выполнять упражнениев вперед-назад |
| 5. | «Волны» Динамические равновесия с полной волной телом во всех направлениях в положении стоя (вперед, в сторону, назад) | 8 раз каждая волна | Выполнять на 8 счетов, под счет.  |
| 5. | Комплекс упражнений на стопы | 15 мин | Каждое движение выполняется по 20 раз. Весь комплекс выполняется на загнутых пальцах стоя на подьемах |
| 6 | Комплекс упражнения ОФП | 20 мин | Каждое движение выполняется по 16 |
| 7 | «Мост» с захватом ног руками  | 5 р. |  |
| 8 | Шпагаты: правая нога, левая нога, поперечный | 5 мин. На каждую ногу | Следить за правильным положение корпуса, выворотностью в тазобедренном суставе. Шпагаты с опоры  |
| 9 | Мах ногой: вперед, в сторону, назад, в кольцо С последующим удержанием и домахом | По 16 раз | Следить за правильным положение корпуса Счет: И раз,идва,и три….. |
| **II.** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**  | **45 минут** |  |
| 1. | РавновесиеШпагат без помощи, либо туловище назад в горизонтальное положение или ниже | 10 р. | Следить за правильным положение корпуса и прямыми коленями. упражнение выполняется с одной и другой ноги. Равновесие выполняется как на всей стопе так и на полупальце |
| 2. | Равновесие «затяжка»Кольцо с помощью руки .Махом ноги назад.Захват противоположенной рукой, поймать ногу0035 boucle a chiuso | 10 р. | Удерживаем плечи ровно, корпус не пожвижно. Положение фиксируем по 5 счетов Равновесие выполняется как на всей стопе так и на полупальце |
| 3. | Равновесие Арабеск: свободная шпагат без помощи | 10 р. | Равновесие выполняется как на всей стопе так и на полупальце |
| 4. | Равновесие Кольцо без помощи, либо шпагат с туловищем в горизонтальном положении | 10 р | Во время поворота нужно успеть вытянуть опорное колено, и выше показать релеве |
| 5. | Вращение. Передний шпагат с помощью или без помощи, либо туловище в горизонтальном

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 180° |

 | 10р | Во время поворота успеть вытянуть опорное колено, и выше показать релеве |
| 6. | Тип вращения.Боковой шпагат с помощью или без помощи, туловище в горизонтальном положении..\LAURENT\Corpo PIVOTS\sanza altezza\0017 spaccata laterale 1.bmp..\..\LAURENT\Corpo PIVOTS\sanza altezza\0019 spaccata laterale senza 1.bmp | 10 р. | упражнение выполняется с одной и другой ноги |
| 7. | Тип вращени. Шпагатбез помощи, туловище горизонтально, кольцоDescripción: 0 spaccata dorsale 1 | 10 р. | упражнение выполняется с одной и другой ноги |
| **III** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **5 МИНУТ** |  |
| 1 | Подведение итогов | 2мин | Подведениеитогов. |
| 2 | Домашнее задание | 3 мин | Тематическое задание на дом, подготовка к предстоящему занятию  |