Конспект тренировочного занятия

Тренер Васина Надежда Николаевна

Дата проведения: с 3 по 8 августа 2020 года.

Группа: тренировочная. Место проведения: дом. Время проведения: 90 мин

Инвентарь: коврики, мячи, булавы

Задачи тренировочного занятия:

1. Совершенствование спортивного мастерства в упражнениях с предметами: булава, мяч.
2. Развитие физических качеств: гибкость, равновесие и координация движений.
3. Воспитание моральных качеств: целеустремленность, ответственность и умение работать в коллективе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | дозировка | Методические указания |
| **I.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **20 минут** |  |
| 1. | Построение. Разминка. |  | опрятный внешний вид, соблюдение техники безопасности во время занятий |
| 1.1. | бег по кругу | 5 мин | следить за дыханием |
| 1.2. | «Батман-тандю» с резиной у станка «крестом» на обе ноги | 3 мин 2 подхода по 16 раз – | держать корпус, чувствовать внутреннюю мышцу бедра, |
| 1.3. | Растяжка  - правая (левая) нога на пуфике, сокращенная, держать рукой  - правая (левая) нога сзади, стопа сокращенна, руки держать в стороны | 6 мин    6 мин | выполнять на обе ноги, ноги прямые, колени продавлены, корпус прямо, плечи ровные. Следить, чтобы нога сзади была прямая. Пах расслабить, держать корпус и руки |
| 1.4. | Волны:  - вперед  - назад  - боковые (влево, вправо)  -спиральный поворот (вправо, влево)  -руками (маленькие, большие) | 2 мин  10 раз  10 раз  20 раз  20 раз  20 раз |  |
| **II.** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с мячом)** | **60 минут** |  |
| 2. | Упражнения на гибкость и равновесия |  |  |
| 2.1. | Стоя вплотную у стены на правом колене (стопа сокращена), левая нога прямая(стопа сокращена) - наклоны назад | 5 мин  2 подхода по 10 раз на каждую ногу | следить, чтобы таз и бедро касались стены, ногу сзади не сгибать, выполнять наклон волнообразно, не сгибаться в тазобедренных суставах |
| 2.2. | Стоя у стены спиной наклон вперед – держать, стопы подвернуты в «кулачок» | 4 мин  держать  2 подхода по 1 мин, отдых 1 мин | колени продавлены, живот и ребра касаются бедер, копчик зажать, ягодицы в тонусе, руки за голову (развиваются и укрепляются связки плеча) |
| 2.3. | «Мосты»  На руки одеть грузы  И.П. – стоя ноги врозь, мяч в руках наверху  раз – наклон вперед – положить мяч сзади ног  два – и.п. без мяча  три – наклон назад, взять мяч  четыре – и.п. с мячом  отдых 1 мин  То же, но наоборот  раз – ноги врозь, мяч вверху  два – наклон назад, положить мяч рядом с ногами  три – и.п. без мяча (руки вверху)  четыре – наклон вперед, взять мяч | 5 мин  10 подходов  10 подходов | сохранять равовесие, после наклонов назад быстро выпрямит ноги, руки всегда прямые, выполнять ритмично,без пауз |
| 2.4. | Акробатика  перевороты вперед, назад на двух ногах  перевороты вперед, назад (правая, левая нога)  на одну ногу (правая, левая)  перекаты с ног на колени, бедро, грудь и переворот через голову назад  то же, но назад  «бочка» вправо  «бочка» влево | 10 мин  1 дорожка 1 дорожка  1 дорожка  1 дорожка  1 дорожка  1 дорожка  1 дорожка | 1 дорожка – 6 метров |
| 2.5. | Равновесия  удержание ноги сзади с помощью в «кольцо» и в затяжку (на правую и на левую ногу) | 8 мин  по 10 раз на каждую ногу | следить, чтобы таз не убегал за ногой сзади, ребра чуть выше таза, вытянуться наверх на сустав опорной ноги, НЕ СИДЕТЬ, спина ровная, плечи на одной линии, бедро верхней ноги тянуть к лопатке одноименной стороны, руки за ухо вперед. Заканчивать равновесие – рабочую руку вверх к уху отпустить ногу и еще сильнее потянуть таз вверх, «рабочая» нога выпрямляется и прямая нога приставляется к опорной ноге, живот подтянут. |
| 2.6. | Повороты – в растяжку или в кольцо | 10 мин по 10 раз на каждую ногу | во время поворота держать все точки тела как в предыдущем равновесии, во время завершения тура сильно зажать внутреннюю часть бедер и потянуться еще сильнее на опорной ноге |
| 2.7. | Работа с предметами | 15 мин |  |
| 2.7.1. | Разучивание мастерства с булавами на полу  и.п. – сидя на пятках одна булава впереди, телом вправо, правой рукой взять другую булаву за тело и головкой подбросить другую булаву влево во вращательное движение на 360 град. В это время, влево, сделать «валяжку» (сед пересед) прийти телом в и.п., а правой рукой с булавой накрыть другую булаву, которую подбросили |  | выполнять маленькие бросы булавой согнутой рукой и следить, чтобы тело у нее уходило влево, бы идет вне поле зрения. Накрывать булаву другой посередине шейки, быстрее вернуться после «валяжки» в сед на (коленях), т.е. на пятки в и.п. |
| 2.7.2.. | подводящие упражнения  - «валяжка»  - броски малые булаву булавой  - все соединить  - выполнить задание 10 из 10 |  |  |
| 2.8. | Мяч | 15 мин |  |
| 2.8.1. | перекаты справа налево и наоборот |  |  |
| 2.8.2. | броски правой  броски левой  из переворота с пола рукой  двумя от груди  из-за спины | по 10 бросков  10 дорожек  10 раз  10 раз |  |
| 2.9. | Мастерство с мячом  переворот вперед на одну (правую) ногу и на одну (левую) руку, правой рукой держать мяч  подбить мяч правой ногой (стопой)  выполнить переворот и поймать мяч одной рукой | 10 из 10 | выполнять бросок ногой, когда находитесь вниз головой, переворот выполнять на скорости |
| **III** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **10 МИНУТ** |  |
| 3.1. | «Релеве» в IV позиции |  |  |
| 3.2. | расслабление |  |  |
| 3.3. | растяжка дома |  |  |