Конспект тренировочного занятия

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

Группа: начальной подготовки

Место проведения: дом

День проведения: понедельник, среда, пятница

Время проведения: 75 мин.

Инвентарь: коврик, скакалка, экран.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | дозировка | Методические указания |
| **I.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **30 минут** |  |
| 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 вращение скакалки вперед  - с вращение скакалки назад  - с вращение скакалки скрестно  -С двойным вращением вперед | 20 раз | Руки внизу, спина прямая, стопы и колени вытянуты. |
| 4. | «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  - сед ноги вместе на подъёмах  -из положения сидя на подъёмах, выпрямление колен с вырастанием на верх, опора на руки  -стоя но подъемах, опора на руки, шагаем по очереди, сгибая по очереди ногу с захлестом назад | 5 мин | Каждое движение выполняется по 20 раз. Весь комплекс выполняется на загнутых пальцах. |
| 6 | И.п.- сед на полу ноги вместе  Наклон корпуса вперед, 1-2 наклон вперед  3-4 вырастаем в и.п. | 8 раз | Колени прямые, спина прямая  Руки прямые, прижатые к ушам |
| 7 | «Мост» | 8 р. | Колени прямые, спина прямая. Стараться мах выполнить к плечу |
| 8 | Шпагаты: правая нога, левая нога, поперечный | 2 мин. На каждую ногу | Следить за правильным положение корпуса, выворотностью в тазобедренном суставе. |
| 9 | Мах ногой: вперед, в сторону, назад.  И.п. лежа на полу, руки в сторону | По 16 раз | Следить за правильным положение корпуса Счет: И раз,идва,и три….. |
| **II.** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (без предмета)** | **45 минут** |  |
| 1. | Арабеск: свободная нога горизонтально или туловище вперед, либо назад в горизонтальном положении или ниже, шпагат с помощью руки либо без помощи | 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 ногу  0035 boucle a chiuso | 10 р. | Удерживаем плечи ровно, корпус не пожвижно..Положение фиксируем по 5 счетовРавновесие выполняется как на всей стопе так и на полупальце |
| 3. | Равновесие «Флажок»**Шпагат с помощью руки или без помощи, либо туловище в сторону в горизонтальное положение** | 10 р. | Равновесие выполняется как на всей стопе так и на полупальце |
| 4. | Поворот в пассе, на правой левой ноге  “Пассе“ (вперед или в сторону);  Descripción: 0024 passé 1 | 10 р | Во время поворота нужно успеть вытянуть опорное колено, и выше показать релеве |
| 5. | Поворот в «аттитюде» с правой и левой ноги | 10р | Во время поворота успеть вытянуть опорное колено, и выше показать релеве |
| 6. | Поворот в шпагат с помощью руки, без прерываний, наклон вперед | 10 р. | Колени прямые |
| 7. | Прыжок подбивной, отталкивание 1 – 2 ногами, в кольцо  или с наклоном туловища назад | 10 р. | Как можно вше выпрыгуть и успеть показать форму прыжка |
| **III** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **1 МИНУТ** |  |
| 1 | Подведение итогов | 2мин | Подведениеитогов. |