План-конспект

Тренировочное занятие № 17 для групп Т(СС)

Продолжительность занятия 3 часа (180 минут)

Инвентарь - булавы

Содержание		Дозировка	Организационно методические рекомендации
1. **Подготовительная часть** (разминка) Бег, виды шагов, наклоны, выпады		15 - 20 минут	Каждая гимнастка выполняет свой комплекс упражнений, в зависимости от индивидуальных особенностей.
2. Основная часть		140 минут	
1	Широкая стойка, булава в правой руке Приседание по 2 позиции,4 пружинные движения, 2 реливе (выполнять в плие)	4 подхода	Во время плие, жонглирование одной булавой из руки в руку. Во время релеве – прокрутить плечи с булавой (если не получается, выполнять пружинные движения)
2	И.п. стойка, руки впереди, булава в правой руке 1-4 медленное глубокое плие (вращение булавой между рук вертикальная плоскость) 5-8 выход в столик, булаву взять двумя руками 1-2 (столик) пружинные движения 3-4 отведение рук в стороны (булава в левой руке) 5-6 руки вперед 7-8 принять и.п.	2 серии	Спина прямая, вертикальное положение. Во время наклона корпуса оставаться на полупальцах. Булаву вращать первые 4 счета, дальше выполнять передачу, все прямыми руками. Вторая серия булава в левой руке.
3	И.п. – стойка, булава в правой руке. Прямая и обратная волна	4 раза	Булавой - 2 вращения вперед и круг вперед (во время прямой волны), тоже левой рукой. Во время обратной волны – большой круг назад и 2 вращения назад, тоже левой рукой.
4	И.п. - сед ноги врозь, булава в правой руке 1-2 наклон вперед на правую ногу, вращение булавой в горизонтальной плоскости передача за стопой 3-4 выпрямиться, булава в левой руке 5-8 тоже в другую сторону	6 раз	Во время наклона спина идеально прямая, передача за шарик и сразу вращение булавы (можно стопу сокращать во время передачи)
5	И.п. – сед в поперечный шпагат 1-2 сгибая колени принять положение «бабочки» 3-4 вытянуть колени, сед в шпагат	4 серии	Выполнять жонглирование из правой в левую, и обратно. С двойными оборотами. За одну серию минимум 4 жонглирования.

	5-6 сгибая колени, принять положение «лягушки» 7-8 вернуться в и.п.		
6	И.п. – лежа на животе, булава в правой руке «Качель» Во время стойки на груди передача булавы из руки в руку	4 раза	Выход в стойку силой, без замаха! При опускании корпуса, сдержанно опускать ноги, силой.
7	И.п.- Лежа на спине, руки в стороны 1-4 ножницы ногами 5-6 проход через поперечный шпагат 7-8 мах в кольцо 9-12 ножницы, лежа на животе (корпус приподнять, руки в стороны) 13-14 проход через поперечный шпагат 15-16 складка к двум ногам	4 раза	Во время ножниц, приподнять спину, шея длинная, чередовать ножницы в горизонтальной и вертикальной плоскости. Во время «ножниц» булаву вращать, на махе в кольцо булава в двух прямых руках, на складке - булаву передать за ногами в другую руку.
8	И.п.- лежа на животе, руки вверх 1-2 поднять корпус, руки в стороны, жонглирование правой 3-4 руки вверх, передача булавы 5-6 руки в стороны, жонглирование левой 7-8 и.п.	4 раза	Выполнять точное положения руками, вытягивать поясничный отдел позвоночника, поднимая руки вверх. При потери предмета, серия не засчитывается.
9	И.п. стойка на коленях, руки вверх, булава зажата плечами Наклоны корпусом назад	8 раз	Голову назад не забрасывать, руки прямые.
10	И.п. – Стойка на левом колене, булава в правой руке 1-2 шпагат с правой, жонглирование в лицевой плоскости, ловля правой 3-4 наклон вперед, булава в руках, прижаться вперед, стопу сократить 5-6 поднять корпус 7-8 силой подняться в и.п. передать булаву за спиной.	4 раза	Все движения выполнять прямыми руками, помимо контроля за предметом, держать два бедра ровно, не раскачиваться корпусом, выполнять движения силой. Тоже с другой ноги и руки.
11	И.п. – Стойка на левом колене, руки впереди, правая нога в сторону 1-2 разъезжаемся правой ногой в сторону 3-4 силой подняться в и.п.	8 раз с обеих ног	Постараться на протяжении всего упражнения выполнять вращении булавой, без заминок и остановок предмета. Тоже с другой ноги и руки.
12	И.п. – лежа на животе, булава в двух руках наверху. 1-Мах в кольцо, двумя одновременно 2-и.п. 3-1 4-2 5-7 «боковая» планка на предплечье, булава в другой руке. 8-и.п.	8 раз	Двумя одновременно сгибая колени, максимально поднимая высоко бедра от пола. На планке, булаву держать прямой рукой в сторону.
13	И.п. – лежа на спине, руки наверху		Контролировать опорное колено на

	1- мах вперед правой 2 сед, жонглирование из правой в левую Тоже с другой ноги	 8 раз 8 раз	махах. Темп быстрый, успевать садиться, корпус вертикально.
14	И.п. – лежа на животе, руки наверху 1- мах правой назад (в шпагат) 2сила спины, жонглирование из правой в левую Тоже с другой ноги	 8 раз 8 раз	Контролировать опорную ногу на махах, не отводить в сторону. Во время сила спины, пятки вместе, колени прямые (не касаются пола)
15	И.п. – лежа на левом боку, булава в правой руке 1- мах правой в сторону 2 - упор сидя на боку, правой рукой 2 вращения с булавой Тоже с другой ноги	8 раз	В упоре до конца разгибать локоть! Контролировать корпус, «без домика» на махах.
16	И.п.- стойка на левом колене, правая вперед, руки в стороны 1-разгибая обе ноги, мах левой в шпагат, передача булавы за ногой 2-и.п.	8 раз	Опускаться в и.п. не расслабляя мышц, не падать на колено
17	Шпагаты с опоры 50 - 60 см (лицом и спиной вперед)	По 2 минуты	Руки держать в стороны, считать количество серий жонглирований выполненных за 2 минуты Серия с булавами – одинарное жонглирование к себе и от себя.
1	Скоростно-силовая подготовка		
1	Прыжки толчком двумя, правой рукой вращение булавы назад	8 раз	На каждый прыжок выполнять одно вращение булавой.
2	Прыжки толчком двумя, левой рукой вращение булавы вперед	8 раз	На каждый прыжок выполнять одно вращение булавой.
3	Серия 1-2 2 наскока с правой ноги, «улитка» правой рукой 3 – прыжок на двух с передачей булавы в левую руку 4 – прыжок группировка, руки поднять наверх 5-8 тоже с другой ноги и руки.	4 раза	Можно выполнить без булавы, имитируя ее движение.
4	Подбивной вперед, выход в равновесие вперед в шпагат с помощью противоположной руки	По 5 раз с каждой ноги	На подбивном руки в стороны, далее «из пружинки» выход в равновесие!!! В равновесии - 2 вращения булавой.
5	Подбивной назад – выход в равновесие «кольцо»	По 5 раз с каждой ноги	В равновесии - жонглирование булавой.
	Предметная подготовка (булавы)		
1	Мельницы с булавами ❖ Вертикальная от себя ❖ Вертикальная к себе ❖ Горизонтальная вправо ❖ Горизонтальная влево	По 10 секунд подряд, по 2 серии	Кисти рук соединить резинкой

2	«Улитка» ❖ Правой вниз ❖ Правой вверх ❖ Левой вниз ❖ Левой вверх ❖ Поточно правая и левая рука	5 минут	Булаву держать за шарик, выполнять движения четко по точкам, и плоскостям.
3	Мастерство с булавами ❖ жонглирование двумя булавами, ловля под ногой и за спиной, ❖ задание 1 с двойным оборотом, ❖ поточное жонглирование с двойным вращением, ловля за спиной ❖ одновременное жонглирование из-под плеча и перед собой, ловля булавой	5 минут	Правильное исполнение данных заданий, было отправлено по видео!!! Повторить каждое задание по 5 раз подряд.
	3. Заключительная часть 1. Упражнение на растягивание мышц (шпагаты в провисе ит.д.)	10 минут	✓ Отмечать в дневнике результаты каждой домашней тренировки, предоставить ежедневный фотоотчет или видеоотчет тренеру!