План-конспект

Тренировочное занятие №7 для групп Т(СС)

Продолжительность занятия 3 часа (180 минут)

Задание на 1 день (2 недельного микроцикла) Инвентарь – резина, теннисные мячи

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		минут	
1	1.Бег через скакалку 2.Прыжки на двух через скакалку, 3.Двойные прыжки (по 20 секунд)	2 серии	Выполнить серию с вращением скакалки вперед и назад, между сериями прокруты плеч со скакалкой сложенной в 4 или руки в замок!
2	И.п. – стоя на релеве, руки наверху, резина в руках (сложена в 3р) 1-2 сед на полупальцах 3-4 разгибая колени, выход в «Столик» 5-6 – пружинные движения, руками вверх (сохраняя положения столика) 7-8 вернуться в и.п.	4 раза	Контролировать стопы, высокие полупальцы, пятки вместе!
3	И.п. стоя, руки вверх, резина в руках (сложена в 3р) 1-7 наклон вправо 8 и.п. 9-16 тоже влево	4 раза	Наклон точно сторону, руки не выводить вперед. Сохранять правильную осанку, шея длинная!
4	И.п. стоя ноги на ширине плеч, резина в руках (сложена в 3р) Круговой наклон вправо и влево	4 раза	С каждым разом добавляем амплитуду движения.
5	И.п. стоя, руки внизу, резина в руках (сложена в 2 р) перед собой 1-4 прямая волна (прижаться резиной в мост «с захватом») 5-8- обратное движение (в глубокий наклон вперед - складка)	4 раза	Резину сложить в 2 или 3 раза, в зависимости от ее длины и жесткости.
6	И.п. «складка» Прокруты плеч с резиной	10 раз	Выполнять прокруты в плотной складке, руки опускать до пола и за спиной и впереди себя.
7	И.п. – лежа на животе, резина одета на стопы, концы в руках 1-4 прогнуться назад прокручивая плечи 5-8 вернуться в и.п.	4 раза	Выполнять, не сгибая колени. В качестве усложнения, можно в наклоне передать резину из руки в руку. (выполнить так 2 раза)

8	И.п. сед, резина одета на стопы, концы в руках 1-7 наклон в «складку» руки прямые отвести назад выполнять пружинные движения 8 – и.п.	4 раза	Выполнять обязательно прямыми руками!
9	И.п. – стойка на груди, резина в руках 1-4 согнуть ноги, стопами поставить на пол, руками выполнить круг вперед 5-6 в том же положении круг назад 7-8 и.п.	4 раза	Резину взять на удобную длину, нельзя разводить колени, иначе резина зацепиться и круг будет не выполнить!
	В упражнение 10.11.12.13 добавить удержание карандашей пальчиками стоп		
10	И.п. – лежа на спине, ноги вперед, резина на стопах. Разножки в поперечный Складки в поперечный	2 серии 8 раз 8 раз	В первой серии, резина наверху, во второй серии резина под спиной. Держать темп, между сериями не отдыхать.
11	И.п. – лежа на спине, резина на стопах. Складка к правой Складка к левой Складка к двум Складка в поперечный	8 серий	
12	И.п. – лежа на животе, руки в замок за головой (локти в стороны) Сила спины, руки вытягивать вверх Сила спины с поворотом вправо Сила спины с поворотом влево Сила спины, руками касаться до стоп	1 серия 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	Не раскачиваться, подниматься силой. Опускаться в и.п. до конца (лбом касаться пола, руки на затылок, локти в стороны) Голову забрасывать назад только в последнем задании.
13	И.п.- лежа на спине, резина на стопах 1 мах правой вперед 2 мах правой в строну 3 мах правой назад 4 мах левой назад 5 мах левой в сторону 6 мах левой вперед 7 складка к двум ногам 8 поднять корпус 9-16 тоже начиная с левой	4 серии	После каждого мах поворот на 90°, контролировать на повороте стопы вместе и натянуты! Махи максимально по амплитуде, (достаем до пола рабочей ногой)
14	И.п. – лежа на животе, руки наверху резина на стопах 1- мах правой назад в шпагат 2 и.п. 3 – мах правой в упоре на руках 4 и.п.	По 8 раз	Мах выполнять прямой ногой, стоя в упоре (счет 3) бедром касаемся до головы!!! Тоже с другой ноги
15	Махи в переднем (из разных и.п.) упор присев на высоких полупальцах, «пистолетик»	По 8 раз	Опорная стопа выворотная, два плеча – два бедра =квадрат
16	И.п. – стоя, руки внизу, резина в	По 8 раз	За два маха резина выполняет

	руках 1-2 мах вперед с правой, проход в резину 3-4 мах в кольцо левой, выход из резины Тоже с другой ноги.		целый круг. Длина резины зависит от ее жесткости, постепенно берем резину ближе к середине, или складываем в 2р.
17	И.п. – стоя, руки внизу, резина в руках Махи в сторону, с проходом в резину и обратно Тоже с другой ноги.	По 8 раз	Длина резины зависит от ее жесткости, постепенно берем резину ближе к середине, или складываем в 2р.
18	Шпагаты с опоры 50 - 60 см (лицом и спиной вперед)	По 2 минуты	Выворотная стопа впереди, По 10 наклонов назад, 10 счетов держать руки вверх, колено прямое!!!
	Работа над устойчивостью		
	Выполнение элементов «равновесие» из своей соревновательной программы (булавы):		
	• Равновесие фуэте • Равновесие переднее – низкое кольцо • Равновесие боковое • Равновесие боковое-переднее	15 минут	Добавить предыдущее движение из свой программы (последний счет в дорожке и.т.д) стараться сделать максимально быстрый вход в элемент, фиксация (2 счета) на **максимальном** полупальце, и уверенная концовка (**позиция в ногах, руки, осанка и лицо**)
	Выполнить турляна на 360° в форме вашего поворота из БП	По 5 раз	Четко удерживать форму до конца вращения.
	Предметная координация (задания с теннисными мячиками)		
1	Руки вперед, мячи в ладонях бросок двумя руками одновременно.	1 минута	Высота бросков одинаковая. (20-30 см от ладони)
2	Бросок правой рукой мяча (1), передача мяча из левой в правую (2), ловля мяча (1) в левую руку	По 10 раз	Тоже движение в обратную сторону
3	Упражнение 3 с передачей под ногой	По 10 раз	Тоже движение в обратную сторону
4	Упражнение 3 с передачей за спиной	По 10 раз	Тоже движение в обратную сторону
5	Руки вперед, мячи в ладонях Бросок правой рукой, ловля правой под левым коленом Бросок левой рукой, ловля левой под правым коленом	По 10 раз	Движение выполнять поточно, правой и левой руками. Броски на одинаковую высоту (30 см)
6	Руки вперед, мячи в ладонях Бросок правой рукой из под левой ноги, ловля правой Бросок левой рукой из под правой ноги, ловля левой	По 10 раз	Движение выполнять поточно, правой и левой руками. Броски на одинаковую высоту (30 см)
7	Соединить упражнение 5 и 6	По 10 раз	Самостоятельно понять и

	(начало из упр.5 концовка упр.6)		скоординировать !!!
8	Руки вперед, мячи в ладонях Бросок правой рукой из-под плеча, ловля правой, тоже левой рукой	По 10 раз	Не поворачиваться к мячу, выполнять активное движение кистью, предмет должен перелететь через плечо.
9	Руки в стороны, мячи в ладонях Бросок правой рукой из-за спины, ловля правой, тоже левой рукой	По 10 раз	Мяч ловим перед противоположным плечом (то есть выполняя бросок правой из-за спины, правую руки для ловли держим перед левым локтем)
10	1 – бросок двумя руками одновременно 2- поймать мячи руки скрестно, , правой рукой поймать левый мяч, левый – правой рукой, 3- бросок двумя руками из положения руки скрестно 4 – и.п.	2 минуты	При ловли руки скрестно, локти прямые. Когда упражнение будет освоено, можно чередовать правую рука сверху и левая рука сверху (при скрестном положении). **Посчитать сколько раз подряд получилось (на 1 занятии)**
	3. Заключительная часть 1. Упражнение на растягивание мышц (шпагаты в провисе ит.д.)	10 минут По 3 минуты	✓ Отмечать в дневнике результаты каждой домашней тренировки, предоставить ежедневный фотоотчет или видеоотчет тренеру! Записать видео одного из задания с тенистыми мячиками