План-конспект

Тренировочное занятие для групп ССМ-1 ССМ-2

Продолжительность занятия 3 часа (180 минут)

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	
Качаем стопы с резиной	30 раз	Каждой стопой, обязательно с правильной осанкой: спина прямая, руки прямые, колено рабочей ноги прямое.
Качаем стопы с резиной	30 раз	Две стопы вместе, на 1 выворотное положение, 2 – 6 позиция
Поднимание и опускание через подъемы	10 раз	Обязательно одновременно через 2 стопы, пятки вместе
Ходьба на загнутых стопах	10 счетов	Осанка правильная, спина ровная, шея длинная !!!
Пресс Складка к правой, Складка к левой, Складка к двум, Складка в поперечный	По 10 раз	Складка максимально плотная, спина прямая, руки прямые.
Спина Лодочка к правой Лодочка к левой Кольцо Удержание кольца	По 10 раз	Обязательно прямые руки, на ширине плеч, не отталкиваться руками от пола, поднимать силой.
Планка В упоре на прямых руках сзади (флажок, пассе, в сторону - и.п.)	По 10 раз	Обязательно ровная спина, стопы натянуты.
Планка В упоре лежа на предплечьях (выворотное пассе, прямая в сторону…)	По 8 счетов 2 серии	Спина ровная, без «домика» Не поворачивать корпус к рабочей ноге
Волны -прямая, обратная, круговая, Волны стоя в мостике	По 8 раз	Максимально возможная амплитуда движений
Мост на коленях, мост с захватом, мост на коленях - узелок	По 5 раз	Чередовать со складкой по 4 позиции, складка- «крестик»

Махи Вперед, тянуть руками, домахи силой	По 8 раз	Все выполнять ровными боками
Махи в сторону, захват противоположной рукой, домахи	По 8 раз	Контролировать положение спины, «без домика»
Махи назад, захват, удержание силой	По 8 раз	Обратить внимание на опорную стопу, захват прямыми руками, удержание прямая нога – руки узко
Махи в переднем (из разных и.п.)	По 8 раз	Опорная стопа выворотная, два плеча – два бедра =квадрат
Шпагаты в провисе	По 2-3 минуты	Выворотная стопа впереди, Можно добавлять – прокруты со скакалкой; перекаты, обволакивание с мячом; жонглирование с булавами
Работа над устойчивостью		
Равновесие вперед – шпагат с помощью (8 счетов) + удержание без помощи рук (8 сч)	2 подхода с каждой ноги	Обязательно правильное исходное положение и конечное положение (на релеве по 5 позиции – руки в стороны)!!!!! Можно усложнить второй подход выполнять на релеве, или на подушке для устойчивости.
Равновесие в сторону – шпагат с помощью противоположной рукой (8 счетов) + удержание без помощи рук (8 сч)	2 подхода с каждой ноги	
Равновесие «захват» двумя руками (8 счетов) + арабеск 8 счетов руки вверх	2 подхода с каждой ноги	
Выполнение элементов «равновесие» из своих соревновательных программ: • Равновесие фуэте • Равновесие переднее – низкое кольцо • Равновесие боковое • Равновесие боковое-переднее • Равновесие в заднем		
Добавить выполнение турляна на 360°, в возможные равновесия (переднее, боковое, низкое)		
3. Заключительная часть Упражнение на растягивание мышц (передняя поверхность бедра.., подколенные связки…)	15-20 минут	✓ Отмечать в дневнике результаты каждой домашней тренировки, предоставить ежедневный фотоотчет или видеоотчет тренеру!