

План-конспект тренировочного занятия

Тренер-преподаватель: Колесник Олег Владимирович, **Группа:** Т-4.

Тема: «Совершенствования балансовых элементов в женских парах».

Задачи: Совершенствование элементов баланса В.(верхней) на прямых руках Н.(нижней) на прямых ногах.

Форма работы: Групповая.

Тип занятий: Комбинированный.

Место проведения: г. Краснодар ул. Красноармейская 72, МБОУ ДО ССШ № 1.

Дата проведения: 10.03.2025 г.

Время проведения: 15:00-16:30.

Часть занятия. Время.	Содержание занятия.	Дозировка	Организационно-методические указания.
Вводная.	1. Построение группы, приветствие. Проверка присутствующих. Определение основных направлений на занятие.	5 мин.	Отметить отсутствующих.
Подготовительная: 30 мин.	1. Повороты на месте на 45,90 градусов. 2. Ходьба: на носках, в полуприсядь, в полном приседе. 3. Бег . 4. Комплекс общеразвивающих упражнений. 1. И.П. - основная стойка, руки на пояс. 1.1 Подняться на носки, руки вверх. 1.2. И.П. 2. И.П.-О.С., руки в стороны. 2.1. Два рывка руками назад. 2.2. Наклон туловища вперед прогнувшись. 2.3. И.П. 3. И.П.-тоже. 3.1. Наклон вправо, руки вверх. 3.2. И.П., 3.3. Наклон влево, руки вверх. 4. И.П.- тоже. 4.1. Мах правой ногой вперед, руки в стороны. 4.2. И.П. 4.3. Мах левой ногой вперед, руки в стороны. 4.4. И.П.	2 мин. 2 мин. 3 мин. 18 мин. 7 раз. 5 раз. По 5 раз. 5 раз. 5 раз. 5 раз. 5 раз.	Положение рук в стороны, на пояс. Умеренный темп, Правильное дыхание. Включить упражнение на развитие гибкости. Поднять голову вверх. Руки держать точно в стороны. В наклоне-ноги не сгибать. Не наклоняться вперед. Корпус держать ровно, не приседать.

	<p>4.5. Мах правой ногой в сторону, руки вперед.</p> <p>4.6. И.П.</p> <p>4.7. Мах левой ногой в сторону, руки вперед.</p> <p>4.8.И.П.</p> <p>5. И.П, - О.С. ноги врозь.</p> <p>5.1. присесть на правую ногу, руки вперед.</p> <p>5.2. И.П.</p> <p>5.3. Присесть на левую ногу, руки вперед.</p> <p>5.4. И.П.</p> <p>6.И.П. – сед ноги вместе, руки вверх, наклоны в складку.</p> <p>7.И.П. – сед ноги врозь.</p> <p>8.И.П. – стоя на коленях, руки в стороны.</p> <p>8.1. Наклоны назад прогнувшись.</p> <p>8.2. И.П.</p> <p>9. И.П.-О.С.</p> <p>9.1. Прыжки вверх, ноги вместе.</p> <p>9.2. прыжки вверх с поворотом на 360 градусов.</p> <p>10. Упражнение восстановление дыхания.</p>	<p>5 раз.</p> <p>5 раз.</p> <p>5 раз.</p> <p>5 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>5 раз.</p> <p>5 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>5 раз.</p> <p>5 раз.</p>	<p>Ногу держать прямой, не сгибать.</p> <p>Левую ногу не сгибать.</p> <p>Правую ногу не сгибать.</p> <p>Наклоняться до касания бедер грудью.</p> <p>Корпус держать ровно.</p> <p>Прыгать максимально вверх. Вдох через нос.</p>
<p>Основная часть тренировки: 40 мин.</p>	<p>1. Стойка на прямых руках Н.</p> <p>2. Стойка В в «мексиканке», переход в «краб».</p> <p>3. Н-опускание в шпагат с В, выполняющей стойку в «краб»</p> <p>4. В, в стойке на стопах Н, выполняющие стойку на лопатках.</p> <p>5. В, в стойка на стопах в «мексиканке» «на стопах Н».</p> <p>6. В, в стойке в узкоручке на стопе Н, стоящей в мосту.</p> <p>7. В, стойка в «мексиканке» на мосту (стопе)Н.</p> <p>8. В, стойке на коленях Н.</p>	<p>100 счетов.</p> <p>5 подходов.</p> <p>10 подходов.</p> <p>10 подходов.</p> <p>5 подходов.</p> <p>5 подходов.</p> <p>5 подходов.</p> <p>5 подходов.</p>	<p>Удерживать по 10´</p> <p>Удерживать по 4´</p> <p>Удерживать вверху 3´</p> <p>Удерживать по 3´</p>

Заключение: 20 мин.	1. Упражнения на расслабление и растяжку для мышц спины выполняются индивидуально.	10'	Партнёры держат ноги, помогая выполнять упражнение. Выполнять в быстром темпе.
	2. Подведение итогов выполненной работы.	5'	Спину не прогибать, грудью касаться пола. Партнер держит за руку.