ПЛАН - КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

для группы базового уровня 2 года обучения

по фигурному катанию на коньках

Тренера-преподавателя: Даховой Любови Владимировны

Дата проведения :15.05.2020 год

Место проведения: домашние условия

Продолжительность занятия: 45 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| 1. Подготовительная часть (разминка)15 мин. | | |
| ОРУ(обще- развивающие упражнения) в движении  - Ходьба на месте на носочках  -ходьба на месте на пяточках  ОРУ на месте  -вращение головой(круговые движения)  -наклоны головой(вперёд-назад, вправо-влево)  -вращение кистями (вперёд-назад)  -вращение в локтевых суставах(вперёд-назад)  -вращение прямыми руками (вперёд-назад)  -наклоны туловищем(вправо-влево, вперёд-назад)    - вращение туловищем  -подъём ног к противоположной руке | 30 шагов  30 шагов  5 раз по 4 вращения  5 раз  5 раз по 4 вращения  5 раз по 4 вращения  5 раз по 4 вращения  5 раз  5 раз по 4 вращения в каждую сторону  15 раз | Руки на поясе, спина пряма  Руки на поясе,ноги на ширине плеч, спина прямая  Ноги на ширине плеч, руки на поясе, плечи не поднимать  Ноги на ширине плеч,руки встороны,прямые,работают только кисти рук  Ноги на ширине плеч, руки в стороны,  Ноги на ширине плеч,руки встороны,руки не сгибать во  время вращения  Ноги на ширине плеч,руки на поясе,наклоны делать как можно ниже, ноги не сгибать  Ноги на ширине плеч , руки на поясе , вращения выполнять верхней частью туловища (ноги и тазобедренный сустав на месте), во время вращения как можно ниже наклон делать вперёд, в сторону , назад  Ноги на ширине плеч, руки вперёд-в сторону прямые ,ногами поочерёдно прямыми выполнять махи к противоположной руке, не менее 90 градусов поднимать ноги |
| 1. Основная часть 25 мин. | | |
| ОФП ; СФП  - отжимания на руках  -пистолетик»  -пресс( на спину, на живот)  -прыжки колени вперёд  -прыжки за хлёст назад  - мелкие прыжочки на 2-х ногах  - мелкие прыжочки на каждой ноге  - прыжки в высоту с 2х ног на 2 ног  - « тур»  -прыжки на скакалке:  -на 2х ногах вперёд  -на 1й ноге(и другой) вперёд  -на 2х ногах назад  -на1й ноге (и другой) назад | 3 подхода по 10 раз  3 подхода по 10 раз на каждой ноге  по 3 подхода по 10 раз  3 подхода по 10 раз  3 подхода по 10 раз  50 раз  По 30 раз на каждой ноге  3 подхода по 15 раз  10 мин.  100 раз  По 50 раз на каждой ноге  100 раз  По 50 раз на каждой | Упор лежа, в пояснице не прогибаемся  Выполнять на правой и левой ноге поочерёдно, спина прямая, нога свободная прямая, пятку опорной ноги от пола не поднимать  Выполнять лёжа на твёрдой, прямой поверхности, ноги прямые, руки за головой,при наклоне вперёд доставать до коленей,при выполнении назад поднимать спину как можно выше прогнувшись, локти не собирать ,держать в стороны  Во время прыжков колени подтягивать к груди  Пятками доставать до ягодиц  Руки на поясе, спина прямая, ноги прямые колени не сгибать , как можно выше на полу пальцы подниматься  - выполнять прыжки на месте с полного приседа приземление в полный присед, спина прямая  Упражнение выполнять с 2 х ног на 1ну ногу на выезд; исходная позиция: ноги на ширине плеч полусогнутые, левая рука впереди правая в стороне (прямые) , прыжок выпрыгиваем вверх вокруг своей оси ,через левое плечо, руки и ноги собираем в группировку, приземление делаем в позицию «выезд» ,на правую полусогнутую ногу, левая прямая назад- в сторону, руки раскрываем в сходную позицию, сидеть в «выезде» 3 счёта    Прыжки стараться выполнять подряд весь счёт , |
|  |  |  |
| 1. Заключительная часть 5 мин. | | |
| ходьба на месте | 50 шагов | Руки на поясе, спина прямая колени поднимать до 90 градусов, носки оттягивать , приводим организм в до рабочее состояние |

Тренер-преподаватель\_/\_\_Дахова Л. В.\_\_/