ПЛАН - КОНСПЕКТ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

для группы базового уровня 2 года обучения

по фигурному катанию на коньках

Тренера-преподавателя: Даховой Любови Владимировны

Дата проведения :23.04.2020 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) | 20 шагов  20 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 | 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 |
| 1. Основная часть 25 мин. | | |
| ОФП ; СФП  - отжимания на руках  -«пистолетик»  -пресс( на спину, на живот)  -прыжки колени вперёд  -прыжки за хлёст назад  -подъёмы на полу пальцах на 2-х ногах  -подъёмы на полу пальцах на правой и левой ноге  -«ласточка» на правой и левой ноге  -«кольцо» на правой и левой ноге  -« флажок»  -«складочка» сидя  -«складочка» стоя | 3 подхода по 15 раз  3 подхода по 10 раз на каждой ноге  по 3 подхода по 15 раз  3 подхода по 15 раз  3 подхода по 15 раз  70 раз      по 50 раз на каждой ноге  по 15 счётов 5 подходов на каждой ноге  по 15 счётов 5 подходов на каждой ноге  По 10 счётов 5 подходов на каждой ноге  По 20 счётов 3 подхода  По 20 счётов 3 подхода | 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,ноги прямые  Руки прямые в стороны, корпус наклонять параллельно пола, нога поднята прямая, выше ягодиц, носок оттянут свободной ноги, держать равновесие весь счёт  Смотреть вперёд за вытянутой свободной рукой, опорная нога прямая , свободную ногу другой рукой вытягивать назад  ,стараться держать равновесие весь счёт  Свободная рука в сторону прямая, другой рукой берём ногу поднимаем в сторону прямую, опорная нога прямая, держать равновесие  На твёрдой поверхности, сидя вытянуть ноги вперёд прямые вместе, носки оттянуты, наклониться вперёд с прямой спиной, лечь на ноги, грудью доставать колени ,руки вперёд прямые ,удерживать позицию необходимое кол-во счётов  Выполнять стоя, ноги вместе прямые ,наклониться к ногам вперёд, спину стараться держать ровно, руками обхватить голени ног , лбом касаться коленей ,удерживать равновесие в позиции необходимое кол-во счётов |
|  |  |  |
| 1. Заключительная часть 5 мин. | | |
| ходьба на месте | 50 шагов | Руки на поясе, спина прямая колени поднимать до 90 градусов, носки тянуть , приводим организм в до рабочее состояние |

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