КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

ФИО тренера	Ахмадгалеев Р.Х.
Дата проведения тренировки	25-31.05.2020
Этап спортивной подготовки	ГНП 1

Содержание	**Кол-во раз Х подходы.**	**Методические указания**
1.Подготовительна часть *1.Повороты головы вправо,влево,вперед,назад.* *2.И.П. Стойка ноги на ширене плеч.1.Руки вперед,2 руки в стороны.3 руки вверх(подняться на носки) 4 опускаемся вниз в и.п.* *3.Круговые вращения рук в плечевом суставе вперед.назад.Тоже самое в локтевых суставах и кистевых .* *4.и.п.Стойка ноги на ширене плеч,наклон туловища влево,вправо,вперед назад.* *5.И.П. Широкая стойка(ноги шире плеч) Наклон к правой ноге,к левой и вперед (коснуться локтями пола)* *6. И.П.основная стойка(ноги вмемте) рук на пояс.Выпад левой ногой вперед,в сторону,назад,руки вперед. И тоже самое с правой ноги.* *7.Мостик*	1 мин 8 повторений по 10 в каждую сторону по 10 наклонов по 10 по 6 в каждую сторону каждой ноги.	*Руки прямые,пальцы вместе,на носки поднимаемся выше.* *Ноги не сгибать* *Глубже наклоны,колени не сгибать.* *Спину держать прямо,выпад глубже,руки прямые.*
2.Основная часть *1. лодочка (лежа на животе,поднять одновременно прямые руки и ноги,как можно выше и удержать 30 сек.)* *2.Лежа на спине,руки за головой,подъем туловища до положения сидя.(можно закрепить ноги)* *3Лежа на животе,руки за головой,поднять плечи и корпус как можно выше,посмотреть на потолок и опуститься.(ноги закрепить)* *4.Приседания ноги на ширене плеч,руки вперед.Угол в коленном суставе 90 градусов.* *5.Выпрыгивания на вверх из упора присев(полный присед)*	30 сек.Х 5 подходов. 15 раз Х 6 подходов 15Х 6 20 Х 5 15 Х 5	*Пятки и носки вместе,колени не сгибать.руки вперед прямые,пальцы вместе,смотрим вперед* *Выполнятьподход без остановок.* *Выполнять медленно,без резких рывков.* *Спина прямая.пятки не отрывать от пола.* *Выпрыгивать выше,руками тянемся в потолок.*
3.Заключительная часть 1.Шпагат поперечный 2.Шпагат продольный на правую и левую ногу. 3.Наклоны вперед сидя,ноги вместе 4.Наклоны вперед ноги врозь,к правой и левой ноге.	2 мин 2 мин 30 наклонов по 10	*Ноги не сгибать* *Колени прижаты к полу,носки натянуты,косаться грудью коленей* *ноги не сгибать,наклоны делать глубже.*

Тренер _____/

(подпись) **(ФИО)**

КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

ФИО тренера	Ахмадгалеев Р.Х.
Дата проведения тренировки	18-24.05.2020
Этап спортивной подготовки	ТГ 5,1

Содержание	**Кол-во раз Х подходы.**	**Методические указания**
1.Подготовительная часть *1.Повороты головы вправо,влево,вперед,назад.* *2.И.П. Стойка ноги на ширене плеч.1.Руки вперед,2 руки в стороны.3 руки вверх(подняться на носки) 4 опускаемся вниз в и.п.* *3.Круговые вращения рук в плечевом суставе вперед.назад.Тоже самое в локтевых суставах и кистевых .* *4.и.п.Стойка ноги на ширене плеч,наклон туловища влево,вправо,вперед назад.* *5.И.П. Широкая стойка(ноги шире плеч) Наклон к правой ноге,к левой и вперед (коснуться локтями пола)* *6. И.П.основная стойка(ноги вместе) рук на пояс.Выпад левой ногой вперед,в сторону,назад,руки вперед. И тоже самое с правой ноги.* *7.Мостик* *8.Кувырки,и стойки на голове и руках ТОЛЬКО ПО ВОЗМОЖНОСТИ помещения и оборудования.*	1 мин 8 повторений по 10 в каждую сторону по 10 наклонов по 6 в каждую сторону каждой ноги.	*Руки прямые,пальцы вместе,на носки поднимаемся выше.* *Ноги не сгибать* *Глубже наклоны,колени не сгибать.* *Спину держать прямо,выпад глуже,руки прямые.*
2.Основная часть *1.Разгибы на голове (по возможности помещения и инвентаря)* *2..лодочка* *3.Лежа на животе,руки за головой,поднять плечи и корпус как можно выше,посмотреть на потолок и опуститься.(ноги закрепить)* *4.Лежа на животе,руки лежат с верху,поднять прямые ноги на максимальную высоту и выполнять разведения ног в стороны.*	20 Х 4 2 под по 1 мин 2под по 1.5 мин 2 под по 2 мин 30 Х 4 40 Х 4	*Носки натянуты,колени не сгибать,при разгибе напрягаем ягодичные мышцы.* *Носки,пятки вместе,руки прямые* *выполняем медленно,без резких рывков* *колени не сгибать,носки натянуты*
3.Заключительная часть 1.Шпагат поперечный 2.Шпагат продольный на правую и левую ногу. 3.Наклоны вперед сидя,ноги вместе 4.Наклоны вперед ноги врозь,к правой и левой ноге.	2 мин 2 мин 30 наклонов по 10	*Ноги не сгибать* *Колени прижаты к полу,носки натянуты,косаться грудью коленей* *ноги не сгибать,наклоны делать глубже.*

Тренер _____/

(подпись) **(ФИО)**