**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. тренера | Садлаева И.Э. |  |  |
| Дата проведения тренировки |  |  |  |
| Группа(ФИО спортсмена) | БУ-6 |  |  |
| Этап спортивной подготовки | Базовый уровень  |  |  |
| Направленность тренировки | Самоподготовка |  |  |
| Требования к месту занятия, необходимый инвентарь | Коврик, наколенники,скакалка,лента, «грузы», резина, стулья |  |  |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** |  |  |
| Бег на месте | 2 мин | Следить за дыханием |
| прыжки на месте через скакалку: - вращение вперед;- вращение назад;- бег,поочередное перепрыгивание на каждое вращение;- чередование прыжков с простым и скрестным вращением скакалки вперед;- тоже вращение назад;- прыжки с двойным вращением скакалки вперед;- тоже вращение назад;- прыжки вперед через вдвое сложенную скакалку;- тоже вращение назад. | 5 мин | Спина ровная, локти прямые во время прыжков, ноги натянутые, высокое поднимание бедра, скакалка не касается пола. |
| - **ОРУ** (комплекс) с «грузами» | 40 мин | Следить за правильным выполнением упражнений (спину держать ровно,ноги прямые и напряженные,стопа натянутая)  |
| - развитие гибкости («растяжка» в провисе между двух стульев, мяч | 8 мин | Следить за правильным выполнением |
| **2.Основная часть** |  |  |
| - разновидность махов у опоры с резиной; | 10 мин | Спина ровная, мах с высокой амплитудой |
| -отработка равновесий с добавлением «турлян», «турлян» на релеве;- отработка поворотов 5 из 5; | 15 мин | Следить за правильным выполнением |
| Предметная подготовка-лента (СФП комплекс) | 30мин | Следить за правильным выполнением |
| **3. Заключительная часть** |  |  |
| -Комплекс для развитии стопы | 10 мин | Следить за правильным выполнением |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

 подпись Ф.И.О. полностью