**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, булавы, «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» | | 35 мин | Следить за правильным выполнением упражнений (спину держать ровно,ноги прямые и напряженные,стопа натянутая) | |
| - развитие гибкости («растяжка» в провисе между двух стульев; | | 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-булавы (СФП комплекс)  - мастерство с булавами | | 30 мин | Следить за правильным выполнением | |
| **3. Заключительная часть** |  | | |  |
| -Комплекс «волны»  -отработка танцевальных шагов из упражнений с булавами | | 15 мин | Следить за правильным выполнением | |

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

подпись Ф.И.О. полностью