

Технологическая карта
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
«Обучение равновесию, элемент: "Ласточка"»

Проводящий: Чайка Валерия Викторовна

Место проведения: ст. Тамань, спортзал ДК «Юность»

Дата и время проведения: 10 февраля 2025 г., 14.00. - 15.30 ч.

Оборудование:

Коврики для гимнастики.

Упорные доски или балки.

Музыкальное сопровождение (звукосовпроизводящие гаджеты, техника).

Тема занятия: «Обучение равновесию: элемент "Ласточка"».

Участники: группа НП -2, девочки 7-8 лет, 15 человек.

Тип занятия: Комплексное.

Цели и задачи:

1. Ознакомить детей с элементом "Ласточка".
2. Развивать навыки равновесия и координации.
3. Повысить физическую подготовленность и гибкость.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная 20 минут)	1. Построение, приветствие, оглашение целей и задач планируемой тренировки.	5 мин.	Тренер приветствует учеников и сообщает цели тренировки.
	2. Разминка – прыжки на скакалке: - на двух ногах; - с чередованием ног; - на правой/ левой ноге; - с вращением скакалки назад; - скрещивая скакалку перед собой.	5 мин.	Все прыжковые упражнения выполняются в дозировке 10-15 повторов.
	3. Разминка –суставные вращения: - голеностоп правы/левый в право/ в лево поочередно; - коленные суставы вправо/ влево; - тазобедренный сустав вправо/ влево; - вращения корпусом вправо/влево; - вращения плечами вперед/назад; - вращения плечами одна рука вперед – другая назад и наоборот; - наклоны головы вправо/влево и полукруговые движения от правого плеча к левому.	5 мин.	Все вращательные движения выполняются без резких движений с максимальной амплитудой, выполняя по 5-10 повторов в каждом направлении.
	4. Специфическая разминка: - упражнения на укрепление мышц ног и корпуса (приседания, планки).	5 мин.	

Основная (50 минут)	1. Обучение элементу "Ласточка" Демонстрация разучиваемого элемента: - Опора на одну ногу. - Подъем другой ноги назад. - Наклон корпуса вперед.	15 мин.	Тренер показывает элемент "Ласточка" в медленном темпе. Объясняет основные фазы движения.
	2. Поэтапное обучение элементу «Ласточка». Шаг 1: Упражнение на одной ноге. Упражнения на удержание равновесия Шаг 2: Подъем ноги назад без наклона туловища. Упражнения для укрепления мышц. Шаг 3: Соединение всех элементов. Упражнение "Ласточка" с использованием опоры (стена, партнер).	15 мин.	Выполняется под контролем тренера, с исправлением неточностей техники.
	3. Упражнения на отработку элемента "Ласточка" по парам или в маленьких группах: - «ласточка» с колен; - «ласточка» с мячом; - боковая «ласточка»; - «ласточка» с резиной.	10 мин.	Индивидуальная работа с учениками: - коррекция выполнения и работы с дыханием; - использование различных музыкальных сопровождений для ритмичности выполнения.
	4. Игра на равновесие: «Как долго ты можешь стоять на одной ноге?»	5 мин.	
	5. Стрейчинг на расслабление мышц	5 мин.	
Заключительная (20 минут)	1. Подведение итогов. Информация о следующем занятии.	15 мин.	Хвалим детей за усилия. Открытый вопрос: какие еще элементы равновесия они хотели бы изучить.
	2. Домашнее задание Повторять элемент "Ласточка" дома в безопасной обстановке. По завершении записывать свои ощущения и результаты.	5 мин.	Обсуждение: что получилось, что сложно, выслушать мнения участников о том, что они ощущали при выполнении.

Итоги тренировочного занятия.

1. Занимающиеся освоили основные движения и научились выполнять элемент «Ласточка».
2. Развили навыки равновесия и координации.
3. Занятие было нацелено не только на обучение технике гимнастического элемента и физическую подготовку, но и на формирование чувства уверенности у гимнасток в своих силах, что несомненно было достигнуто..