**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Для группы: НП – 2 года обучения**

**Задача занятия: Ознакомительная лекция на тему: «Гимнастика для глаз»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Части занятия, их продолжительность и содержание | Дозировка по времени | Организационно-методические указания |
| 1 | Вводная часть |  | Цели и задачи |
| 2 | Подготовительная частьОРУ  | 15мин |  |
|  | Бег на месте  | 1 мин |  |
|  | Приставные шаги с разного бока | 2 мин |  |
|  | Бег на месте с захлестными голенями | 1мин |  |
|  | Бег на месте с выпрямленными ногами вперед и назад | 1 мин |  |
|  | Прыжковые упражнение:1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику и квадрату
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии

Упражнения для мышц рук:1. Стоя в основной стойке – руки вперед, в стороны, вверх
2. Руки к плечам – круговые вращения руками
3. Круговые вращения прямыми руками 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду
4. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед
5. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища

Упражнения на мышцы туловища:1. Ноги на ширине плеч – наклоны, доставая руками пол
2. Ноги на ширине плеч – наклоны, доставая пол – локтями
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны – повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе – круговые движения тазом
5. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

Упражнения для мышц ног:1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать
2. Руки на поясе – выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же левой ногой.
3. Выпады, но смена ног прыжком
4. Выпады, но выпад ногой в сторону
 | 1мин1мин1мин1мин1мин1мин30 сек30сек30сек30сек30сек30сек1мин30сек30сек |  |
| 2 | Основная часть | 40 мин |  |
| 2.1 | Ознакомительная лекция«Гимнастика для глаз»Сегодня многие проводят большую часть времени за компьютером. Это требует максимального напряжения глаз, от чего мы испытываем дискомфорт, сухость и усталость. Эти, казалось бы, не значительные симптомы и есть первые признаки ухудшения зрения. Даже если человек обладает 100% зрением, ему все равно необходим полноценный отдых для глаз. В этом поможет специальная гимнастика для глаз.Глаза работают благодаря мускулам, а мускулы надо тренировать.1. Упражнение «Шторки»

Быстро и легко поморгайте 2 мин. (способствует улучшению кровообращения.1. Упражнение «Смотрим в окно»

Фокусируемся на самый дальний предмет за окном, затем на самый ближний. Стараемся чтобы изображения не расплывались1. Упражнение «Большие глаза»

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 сек, затем широко открываем их. Повторяем.(укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.1. Упражнение «Массаж»

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 с снимите пальцы с век.(улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости)1. Упражнение «Гидромассаж»

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Теплой, затем холодной.1. Упражнение «Рисуем картинку»

Закройте глаза, представьте что-то хорошее и приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.1. Упражнение «Стреляем глазками»

Глаза вверх внизКруговые вращения глазными яблокамиВправо – влевоРисуем глазами квадратГлазные яблоки стараемся опустить так, чтобы увидеть кончик носа. | 30мин | Прочитать, ознакомиться, гимнастику для глаз повторитьКаждое упражнение повторять по 5-30р начиная с малого, затем постепенно увеличивать нагрузку.! не забудьте снять очки и контактные линзы. |
| 2.2 | Индивидуальный разбор заданий | 10 мин | Видео-отчет |
| 3 | Заключительная часть | 5 мин | Подведение итогов тренировочного занятия, запись в дневнике |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Для группы: ТСС– 2 года обучения**

**Задача занятия: Формирование двигательных умений и навыков.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Части занятия, их продолжительность и содержание | Дозировка по времени | Организационно-методические указания |
| 1 | Вводная часть |  | Цели и задачи |
| 2 | Подготовительная частьОРУ  | 15мин |  |
|  | Бег на месте  | 1 мин |  |
|  | Приставные шаги с разного бока | 2 мин |  |
|  | Бег на месте с захлестными голенями | 1мин |  |
|  | Бег на месте с выпрямленными ногами вперед и назад | 1 мин |  |
|  | Прыжковые упражнение:1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику и квадрату
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии

Упражнения для мышц рук:1. Стоя в основной стойке – руки вперед, в стороны, вверх
2. Руки к плечам – круговые вращения руками
3. Круговые вращения прямыми руками 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду
4. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед
5. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища

Упражнения на мышцы туловища:1. Ноги на ширине плеч – наклоны, доставая руками пол
2. Ноги на ширине плеч – наклоны, доставая пол – локтями
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны – повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе – круговые движения тазом
5. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.

Упражнения для мышц ног:1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать
2. Руки на поясе – выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же левой ногой.
3. Выпады, но смена ног прыжком
4. Выпады, но выпад ногой в сторону
 | 1мин1мин1мин1мин1мин1мин30 сек30сек30сек30сек30сек30сек1мин30сек30сек |  |
| 2 | Основная часть | 40 мин |  |
| 2.1 | Набивание право/лево/поочередно | 10мин |  |
| 2.2 | Повторение основных стоек, имитация движений перед зеркалом1. Накат справа
2. Накат слева
3. Срезка справа/слева
4. Подрезка справа/слева
 | 10 мин |  |
| 2.3 | Повторение подач с верхним/нижним вращением с различных зон | 10мин |  |
| 2.4 | Индивидуальный разбор ошибок | 10 мин | Видео-отчет |
| 3 | Заключительная часть | 5 мин | Подведение итогов тренировочного занятия, запись в дневнике |