

**План-конспект учебно-тренировочного занятия
тренера-преподавателя по спортивной акробатике
МБОУ ДО ССШ № 1 Николаева О.В.**

Группа: НП (начальная подготовка)

Тема: Совершенствование техники кувырка вперед в группировки из положения упор присев.

Задачи тренировочного занятия:

Образовательные: закрепление элементов техники кувырком вперед из положения упор присев. Совершенствование техники кувырком вперед в соревновательной деятельности.

Оздоровительные: Развитие двигательных качеств: координации, гибкости и выносливости.

Воспитательные: Формирование дисциплинированности, целеустремленности и коллективизма. Развитие внимания.

Тип урока: комбинированный.

Метод проведения: фронтальный, групповой.

Место занятий: Спортивный клуб им. В.Н. Мачуги

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 45 мин.

Оборудование, инвентарь: гимнастические маты, гимнастический мостик, перекладина.

Общие цели учебно-тренировочного занятия: обучение кувырку вперед из положения упор присев

Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
<u>Подготовительная часть - 12 мин.</u> Обеспечение четкого начала тренировки.	Построение, переключка. Краткий инструктаж по технике безопасности. Сообщение целей и задач урока.		Обратить внимание на наличие инвентаря
Подготовить организм к предстоящей нагрузке: разогреть мышцы.	Разминка: Попеременное вращение рук вперед («мельница вперед») Попеременное вращение рук назад («мельница» назад).	1-4;5-8 раз 1-4;5-8 раз	Учащиеся строятся на линии ковра. Упражнения выполнять с максимальной амплитудой

	<p>Наклоны вперед. Вращение в тазобедренном суставе. «Замок» за спиной В седе попеременные движения ногами</p>	<p>1-4;5-8 раз 1-4;5-8 раз</p>	
<p><u>Основная часть – 25 мин.</u> Совершенствование элементов техники кувырка вперед в группировке</p>	<p>Просмотр техники кувырком вперед в группировке из положения упор присев</p> <p>1. Упражнения на работу ног Лёжа на спине попеременная работа ног; Держась друг за друга прямыми руками, лёжа на спине одновременно работа ног в группировку. 2. Упражнение на дыхание. Понимание ног на перекладине. 3. Работа ног на груди без опоры (руки «стрелочка»), руки 4. Кувырком вперед на наклонной площадке 5. Работа ног в сочетании с дыханием. 6. Эстафеты с элементами кувырком вперед и боком в командах по одному и по парам</p>	<p>15 сек. 15 сек. 10 раз 10 м. 10 м. 8 раз</p>	<p>Ноги прямые, пальцы ног чуть повернуты во внутрь. Колени не разводиться Руки не отводить в стороны. Голова на груди Группа делится на 3 команды по 5 чел. Руки ровные и вытянуты вперед в «стрелочку» Руки поднимаются прямые, тянутся. Спина округлая</p>
<p>Закрепление техники кувырка вперед в группировке из положения упор присев.</p>	<p>Выполнение кувырком вперед в группировке из положения упор присев в связка с другими элементами</p>	<p>4- 6 раз</p>	<p>Ноги не разводить. В упоре присев руки перед собой Упор на руки, не касаясь пола головой</p>
<p><u>Заключительная часть – 8 мин.</u></p>	<p>Построение. Подведение итогов тренировки. Индивидуальные замечания и поощрения.</p>		