

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

Группа: НП (начальная подготовка)

Тема: Совершенствование техники стойки на голове и руках.

Задачи тренировочного занятия:

Образовательные: Закрепление элементов техники стойки на голове и руках .
Совершенствование техники стойки на голове и руках 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 тренировочного занятия: Спортивный клуб им. В.Н. Мачуги

Продолжительность тренировочного занятия: 45 мин.

Оборудование, инвентарь: гимнастические маты, мягкая вертикальная поверхность.

Общие цели тренировочного занятия: обучение технике стойки на голове и руках.

Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
<u>Подготови-тельная 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»)	1-4;5-8 раз	Учащиеся строятся на линии ковра. Упражнения выполнять с максимальной амплитудой
	Попеременное вращение рук назад («мельница» назад).	1-4;5-8 раз	
	Наклоны вперед. Вращение в тазобедренном	1-4;5-8 раз 1-4;5-8 раз	

	суставе. «Замок» за спиной В седе попеременные движения ногами		
<u>Основная часть</u> <u>25 мин.</u> Совершенствование техники элемента, стойка на голове и руках	Просмотр техники стойки на голове и руках. 1. Упражнения для рук. Упор присев. Из упора присев опираясь на голову и руки выпрямление и сгибание ног. 2. Техника поднимания ног у вертикальной поверхности. 3. Опираясь на мягкую вертикальную поверхность выпрямление и сгибание ног. 4. То же самое по парам.	10 раз 5 раз 5 раз 3 раза	Руки на ширине плеч. Выполнять медленно Ноги выпрямить, носки натянуть Спину держать прямо, колени не разводить.
Закрепление техники элемента стойка на голове и руках	Поднимание ног поочередно, поднимаясь по вертикальной поверхности, из исходного положения спиной к ней.		Руки на ширине плеч, спину держать прямо.
<u>Заключительная часть 8 мин.</u>	Построение. Подведение итогов тренировки. Индивидуальные замечания и поощрения.		