

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

**Группа:** НП (начальная подготовка)

**Тема:** Совершенствование техники переворота боком (колесо).

**Задачи тренировочного занятия:**

Образовательные: Закрепление техники переворота боком. Совершенствование техники колеса.

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:** гимнастический помост, гимнастическая скамейка.

**Общие цели тренировочного занятия:** обучение перевороту боком.

Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
<b><u>Подготовительная часть – 12 мин.</u></b> Обеспечение четкого начала тренировки	Построение, переключка. Краткий инструктаж по технике безопасности. Сообщение целей и задач урока.	12 мин.	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). Наклоны вперед. Вращение в тазобедренном суставе. «Замок» за спиной В седе попеременные движения ногами	1-4;5-8 раз 1-4;5-8 раз 1-4;5-8 раз 1-4;5-8 раз	Учащиеся строятся на линии ковра. Упражнения выполнять с максимальной амплитудой

<p><b>Основная часть – 25 мин.</b></p> <p>Совершенствование техники переворота боком.</p> 	<p>Просмотр техники колеса.</p> <p>1. Упражнения на работу рук.</p> <p>Стоя напротив стены, стойка махом на руках.</p> <p>2. Из положения лёжа на спине, разведение ног до положения шпагата ( удержание )</p> <p>3. Работа ног на груди без опоры (руки “стрелочка», руки вдоль туловища)</p> <p>4. Выполнение колеса на наклонной площадке</p> <p><b>5. Выполнение переворота боком (колеса) по графическому рисунку на ковре.</b></p>	<p>10 сек.</p> <p>15 сек. 10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Ноги и руки прямые, пальцы рук чуть повернуты во внутрь.</p> <p>Колени прямые, носки натянуты</p> <p>Руки не отводить в стороны.</p> <p>Выполнять из положения стоя боком.</p> <p>Ноги и руки прямые, носки натянуты.</p>
<p>Закрепление техники переворота боком (колеса)</p>	<p>Выполнение переворота боком (колеса) по скамейке лежащей на полу</p>	<p>5-7 раз</p>	<p>Руки в стойку ставить поочередно и на ширине плеч, ноги развести до уровня шпагата в стойке, на пол ноги ставить поочередно.</p> <p>Во время выполнения колеса смотреть на руки.</p>
<p><b>Заключительная часть – 8 мин.</b></p>	<p>Построение. Подведение итогов тренировки. Индивидуальные замечания и поощрения.</p>	<p>8 мин.</p>	