

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной акробатике
тренера-преподавателя МБОУ ДО ССШ№1 Казанок И.И.,
в группе Т-5**

**Тема: « Обучение и совершенствование балансовых элементов
в мужских группах».**

Задачи:

1. Образовательные:

1.1. Совершенствование балансовых элементов, выполняемых В (верхним) на голове и руке Н (нижнего).

1.2. Обучение элементов, выполняемых В, на прямых руках Н.

2. Современно образовательные:

2.1. Совершенствование ранее изученных балансовых элементов по средствам моделирования соревновательной деятельности.

3. Здоровьесберегающие:

3.1. Улучшение функциональных возможностей организма.

3.2. Пропаганда здорового образа жизни.

4. Воспитательные:

4.1. Воспитание самоконтроля

4.2. Воспитание чувства ответственности

Место проведения:

г. Краснодар, с/к В. Мачуги, ул. Благоева, 1

Время проведения: 21 августа 2024г. 8.00-10.15

Спортивный инвентарь: гимнастический ковер, тренажер для выполнения балансовых элементов («стоялки»), гимнастическая стенка.

Занятие проводит: тренер-преподаватель МБОУ ДО ССШ №1 отделения спортивной акробатики **Казанок Ирина Алексеевна.**

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 15 мин. Построение группы, приветствие. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока.	5 минут	Отметить отсутствующих
1. Повороты на месте на 45, 90 градусов; 2. Ходьба: на носках, в полуприседе, в полном приседе; 3. Бег; 4. Комплекс общеразвивающих упражнений: 1. И.П. – основная стойка, руки на пояс. 1- Подняться на носки, руки вверх. 2- И.П. 2. И.П.- О.С., руки в стороны 1-2 Два рывка руками назад 3- Наклон туловища вперед прогнувшись 4- И.П. 3. И.П.- тоже. 1- Наклон вправо, руки вверх. 2- И.П.	1 минуты 1 минуты 2 минуты 15 минут 7 раз 5 раз 5 раз	Положение рук в стороны, на пояс. Умеренный темп, правильное дыхание. Включить упражнение на развитие гибкости. Поднять голову вверх-назад. Руки держать точно в стороны, ноги не сгибать. Не наклоняться вперед.

<p>3-Наклон влево, руки вверх. 4- И.П. 4. И.П. – тоже. 1-Мах правой ногой вперед, руки в стороны. 2-И.П. 3-Мах левой ногой вперед, руки в стороны. 4-И.П. 5-Мах правой ногой в сторону, руки вперед. 6-И.П. 7-Мах левой ногой в сторону, руки вперед. 8-И.П. 5. И.П. – О.С., ноги врозь. 1-Присесть на правую ногу, руки вперед. 2-И.П. 3-Присесть на левую ногу, руки вперед. 4-И.П. 6. И.П. – сед ноги вместе, руки вверх, наклоны вперед. 7.И.П. – сед ноги врозь, руки за головой Наклоны к правой, левой ноге, вперед. 8. И.П.- стоя на коленях, руки в стороны. 1-Наклон назад прогнувшись, руки вверх 2-И.П. 9. И.П.-О.С. 9.1. Прыжки вверх, ноги вместе 9.2. Прыжки вверх с поворотом на 360 градусов. 10. Упражнения на восстановление дыхания.</p>	<p>5 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Корпус держать ровно, не приседать.</p> <p>Ноги не сгибать.</p> <p>Корпус держать ровно.</p> <p>Ноги не сгибать.</p> <p>Четкое положение рук.</p> <p>Руками коснуться ковра.</p> <p>Прыгать максимально вверх.</p> <p>Вдох через нос</p>
<p><u>Основная часть – 90 мин.</u></p> <p>1.Стойка В на руке и голове Н</p> <p>2. Стойка В на руке и голове Н – переход в упор углом</p> <p>3. Стойка В на руке и голове Н-ходьба вперед</p> <p>4. В стойка на кистях (на стоялках) с помощью нижнего.</p> <p>5. Стойка на кистях В, в прямых руках Н (Н сед на пятках).</p> <p>6.Н стоя лицом к гимнастической стенке, сгибание – разгибание рук, В стойка ногами на кистях Н.</p> <p>7.Подготовка групповых соревновательных элементов</p> <p>9. Подготовка индивидуальных соревновательных элементов</p> <p>10. Выполнение балансового упражнения на оценку</p>	<p>5 подходов</p> <p>10 подходов</p> <p>10м лицом*2 10м спиной*2 10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15мин</p> <p>5мин</p> <p>3раза</p>	<p>удерживать по 10'</p> <p>удерживать по 5'</p> <p>спину не прогибать удерживать по 5'</p> <p>удерживать по 3'</p> <p>В. сохраняет равновесие при помощи гимнастической стенки.</p> <p>Выполнять с хореографическими движениями балансового упражнения</p> <p>Выполнять синхронно с партнерами</p> <p>Следить за временем удержания статических элементов</p>

<u>Заключительная часть – 30 мин.</u>		
ОФП	15 мин.	
1. И.П.- вис на гимн. стенке 1-поднимание ног 2-И.П.	3 * 10 раз	Ноги поднимать как можно выше, не сгибать.
2. И.П.- вис углом на гимн. стенке (держать)	3*5 сек.	Угол не ниже 90 градусов Ноги не сгибать, не разводить.
3. И.П.- вис лицом к гимн. стенке 1- отведение ног назад 2-И.П.	3 * 10 раз	Ноги не разводить
4. И.П.- вис прогнувшись лицом к гимн. стенке (держать)	3 * 10 раз	Выполнять на обе ноги.
5.И.П.-стоя правым (лев.) боком к гимн. стенке, левая (правая) нога вперед - приседания	2*50 раз	Следить за осанкой
6.И.П.- стоя лицом к гимн. стенке руки на рейке на уровне груди 1-подняться на носки 2-И.П.	3*10 раз	Не прогибаться. Подбородок выше жерди.
7.И.П.-вис лицом к гимн. стенке. 1- сгибание рук 2-И.П.	2 мин.	Назначить ответственных
Уборка места занятий		
Теоретическая подготовка: «Обязанности судьи по трудности, сбавки и оценка трудности в балансовом упражнении»	10 мин. 5 мин.	Объяснить из чего состоит оценка трудности, разобрать на примере. Разбор прошедшего занятия.
Построение, подведение итогов.		