

План-конспект
учебно-тренировочного занятия в группе ССМ-3 № 1
тренера-преподавателя МБОУ ДО ССШ №1 г. Краснодар Старунова В.А.

Цель: Стабильное выполнение соревновательных упражнений.

Задачи:

1. Образовательные

1. Совершенствовать технику выполнения элементов балансового упражнения;
2. Отслеживать ЧСС в динамике. До и после выполнения упражнений, с нагрузкой и без;
3. Стремиться выполнить упражнение без повышения ЧСС.

2. Воспитательные

1. Развивать умение осмысленного отношения к соревновательной деятельности;
2. Воспитать дисциплинированность и ответственность.

3. Развивающие (оздоровительные)

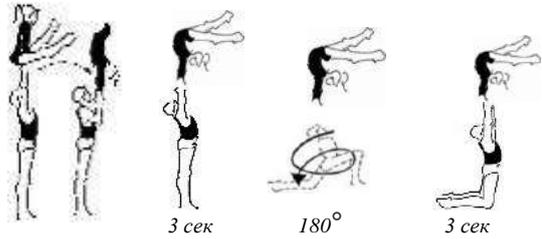
1. Совершенствовать координацию движений;
2. Повторять умение контролировать свое эмоциональное состояние.

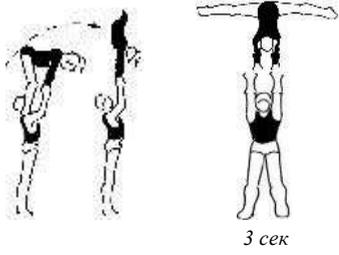
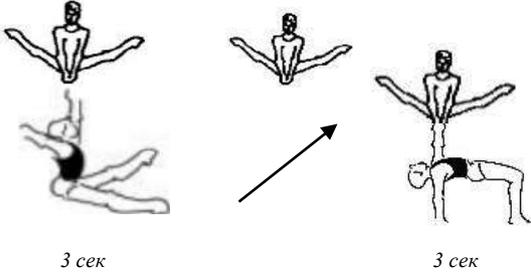
Оборудование и инвентарь: гимнастический ковер, акустическая колонка, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, секундомер, отягощение 0,5 кг.

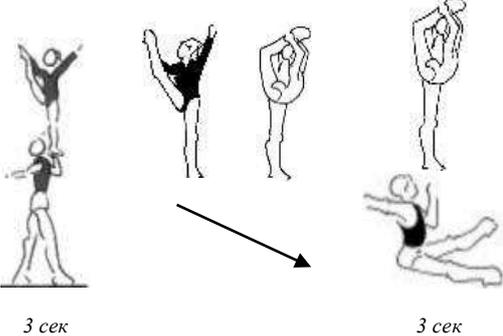
Время проведения 135 минут

Место проведения: зал №1 МБОУ ДО ССШ №1 МО г. Краснодар

Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 30 мин		
Построение, приветствие, сообщение цели и задач урока. Разминка:	2 мин	Обратить внимание на внешний вид учащихся.
1. Ходьба на носках, на пятках, ходьба с перекатом с пятки на носок. Одновременно с ходьбой: круговые движения (вперед/назад) кистями, локтями и прямыми руками. Переход с шага на бег.	5 мин	- спина ровная, руки на поясе. - в комплексе разминка ног и рук. Упражнения выполняются спокойно, без ускорения движений.
2. Бег: - приставными шагами правым/левым боком, руки на поясе. - с высоким подниманием бедра, руки вперед. - с захлестом голени, руки за голову. - подскоки. - галоп с правой/левой, руки на пояс.	5 мин	- в прыжке оттягивать носки, стопами выполнять «подбив». - бедра поднимать максимально высоко, руки согнуты перед собой. - пятками касаться ягодиц, носки оттягивать. - упражнение выполнять с максимальной амплитудой, руки во фронтальной плоскости. - максимальная амплитуда, энергичное отталкивание от поверхности, голову не опускать.
Переход с бега на шаг.		- команда «реже шаг», «шагом марш».
Ходьба с восстановлением дыхания.		1-руки через стороны вверх, вдох, 2-руки через стороны вниз, выдох.

<p>3. Выпады правой/левой, руки на поясе, одновременно выполнять повороты направо/налево.</p> <p>Шаги с наклоном вперёд</p> <p>Махи правой/левой, держаться за гимнастическую стенку.</p> <p>Наклоны сидя ноги вместе/врозь.</p> <p>Мост</p> <p>Разминка голеностопов на коленях</p> <p>В положении сидя – ноги вперед, носки на себя/от себя.</p> <p>Шпагаты правый/левый/поперечный</p> <p>После каждого упражнения – восстанавливаем дыхание</p>	<p>18 мин каждое упражнение по 10 раз</p>	<ul style="list-style-type: none"> - широкий шаг вперед, колено согнуто угол 90°, выпад правой – поворот направо. - широкий шаг вперед, колени прямые, наклон в складку. - выполнять лицом к гимнастической стенке, махи в сторону, назад и вперед. - наклоны выполнять в складку, руки максимально вперед/с выворотом рук назад. - выполнять мост высокий/с упором в плечи/ноги вместе/ноги врозь с седом, после каждого выполнения моста – наклон вперед. - выполнять в седе на пятках, руки взади, поднимаем колени максимально вверх опираясь на руки, пятки и носки вместе. - выполнять с максимальным усилием, колени выпрямлены, руки сзади в упоре. - на шпагатах правом/левом сгибать ногу в положении сзади левую/правую соответственно – кладя пятку на бедро, добавить скручивания телом. - руки вверх – вдох, вниз-выдох.
<p>Основная часть 90 мин</p>		
<p>Совершенствование балансовых элементов</p>	<p>20 мин</p>	
<p>1. Спад в мексиканку в прямые руки нижнего с фиксацией верхнего в 3 сек.</p> <div style="text-align: center;">  <p>3 сек 180° 3 сек</p> </div> <p>Работа верхнего: - стойка в прямых в мексиканке</p> <p>Работа нижнего: - опускание на колени с поворотом на 180°</p>	<p>5 раз, после каждого раза - перерыв 2 мин</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ноги прямые, носки оттянуты. - выполнять плавно, без лишних движений.

<p>2. Стойка толчком на прямых руках с фиксацией верхнего в 3 сек.</p>  <p>3 сек</p> <p>Работа верхнего: - стойка в прямых</p> <p>Работа нижнего: - стойка ноги на ширине плеч</p>	<p>5 раз, после каждого раза - перерыв 2 мин</p>	<p>- ноги прямые, носки оттянуты.</p> <p>- спина ровная, взгляд вперед, ноги прямые.</p>
<p>3. Угол в узкоручке в одной руке с фиксацией верхнего в 3 сек, нижний в положении сед, с переходом в полумост.</p>  <p>3 сек</p> <p>3 сек</p> <p>Работа верхнего: - угол в узкоручке</p> <p>Работа нижнего: - из положения сед, перейти в положение полумост</p>	<p>5 раз, после каждого раза - перерыв 2 мин</p>	<p>- ноги прямые, носки оттянуты, угол держать не ниже 90°, взгляд вперед.</p> <p>- спина ровная, взгляд вперед, ноги прямые, носки оттянуты, ноги разведены углом не более 90°. При переходе в полумост, рука ставится за спину одним движением и одновременно (согнув ноги на ширину плеч) поднимается тазобедренный сустав до выполнения прямой линии или выше.</p>

<p>4. Фронтальное равновесие в одной руке нижнего с фиксацией верхнего в 3 сек, переход нижнего в положение сед, переход верхнего в затыжку с фиксацией верхнего в 3 сек.</p>  <p>Работа верхнего: - фронтальное равновесие с переходом в затыжку</p> <p>Работа нижнего: - из положения стойки перейти в положение сед</p>	<p>5 раз, после каждого раза - перерыв 2 мин</p>	<p>- ноги прямые, носки оттянуты, хват руки под пятку, взгляд вперед. На затыжке хват ноги двумя руками.</p> <p>- спина ровная, взгляд вперед, ноги прямые, при переходе в сед свободная рука в упоре, при выполнении руку выпрямить в сторону, носки оттянуты, ноги разведены не более 90°.</p>
<p>5. Выполнение первого балансового упражнения под музыкальное сопровождение. Измерение ЧСС сразу после выполнения упражнения, затем через 5 минут.</p> <p>Восстановление дыхания.</p>	<p>15 мин</p> <p>2 раза, после каждого раза - перерыв 5 мин</p>	<p>Анализ допущенных ошибок.</p>
<p>6. Выполнение упражнений для развития силы и выносливости:</p> <p>Выпрыгивания из положения упор-присев.</p> <p>Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа).</p>	<p>5 мин</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Измерение ЧСС сразу после выполнения упражнений.</p>
<p>7. Выполнение первого балансового упражнения под музыкальное сопровождение сразу после нагрузки.</p> <p>Измерение ЧСС сразу после выполнения упражнения, затем через 5 минут.</p> <p>Восстановление дыхания.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 раз, после каждого раза - перерыв 5 мин</p>	<p>Анализ частоты сердечных сокращений до нагрузки, с интенсивной нагрузкой и после восстановления дыхания.</p>
<p>8. Пункт 6 и 7 повторить второй раз.</p>	<p>15 мин</p>	
<p>9. Пункт 5 повторить второй раз.</p>	<p>15 мин</p>	
<p>10. Упражнения на растягивание: - шпагаты правый/левый/поперечный на возвышенности. - складка ноги врозь (<i>партнеры тянут друг друга</i>)</p>	<p>6 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>- в складке ноги врозь – на спину садится партнер или тренер – поднимает обе ноги одновременно.</p>

Заключительная часть 15 мин

1. Силовые упражнения для верхней на гимнастических стоянках: - с угла в угол на двух руках, - с угла в угол в узкоручке, - мексиканка на двух/в узкоручке.	10 раз 10 раз 10 раз	- колени и носки оттянуты, в стойке фиксация 3 сек.
2. Силовые упражнения для нижнего: - приседания с верхним на плечах.	4x10 раз	- спина прямая.
3. Растяжка на возвышенности.	5 мин	
4. Проведение самоконтроля ЧСС.		фиксация результатов в дневнике спортсмена.