

**План-конспект**  
**учебно-тренировочного занятия в группе ССМ-3 № 2**  
**тренера-преподавателя МБОУ ДО ССШ №1 г. Краснодар Старунова В.А.**

Цель: Стабильное выполнение соревновательных упражнений.

Задачи:

**1. Образовательные**

1. Совершенствовать технику выполнения элементов темпового 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)**

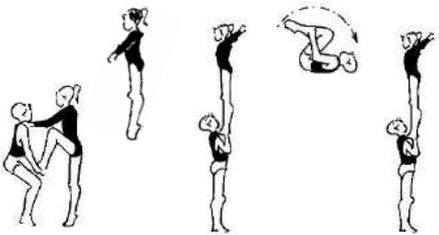
1. Совершенствовать координацию движений;
2. Повторять умение контролировать свое эмоциональное состояние.

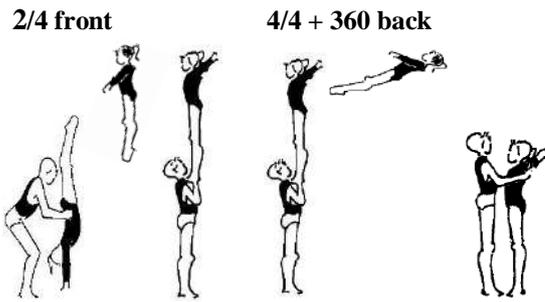
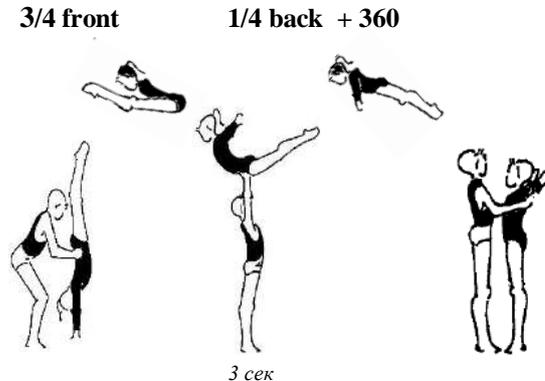
Оборудование и инвентарь: гимнастический ковер, акустическая колонка, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, секундомер, отягощение 0,5 кг.

Время проведения 135 минут

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

Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть 30 мин</b>		
Построение, приветствие, сообщение цели и задач урока. <b>Разминка:</b>	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.  Переход с бега на шаг.  Ходьба с восстановлением дыхания.	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. - команда «реже шаг», «шагом марш». 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"> <li>- широкий шаг вперед, колено согнуто угол 90°, выпад правой – поворот направо.</li> <li>- широкий шаг вперед, колени прямые, наклон в складку.</li> <li>- выполнять лицом к гимнастической стенке, махи в сторону, назад и вперед.</li> <li>- наклоны выполнять в складку, руки максимально вперед/с выворотом рук назад.</li> <li>- выполнять мост высокий/с упором в плечи/ноги вместе/ноги врозь с седом, после каждого выполнения моста – наклон вперед.</li> <li>- выполнять в седе на пятках, руки впереди, поднимаем колени максимально вверх опираясь на руки, пятки и носки вместе.</li> <li>- выполнять с максимальным усилием, колени выпрямлены, руки сзади в упоре.</li> <li>- на шпагатах правом/левом сгибать ногу в положении сзади левую/правую соответственно – кладя пятку на бедро, добавить скручивания телом.</li> <li>- руки вверх – вдох, вниз-выдох.</li> </ul>
<p><b>Основная часть 90 мин</b></p>		
<p><b>Совершенствование темповых элементов</b></p>	<p>20 мин</p>	
<p>1. Лицевой вход (с фуса), четыре четверти сальто назад с рук на руки.</p> <p style="text-align: center;"><b>0/4                      4/4 back</b></p>  <p>Работа верхнего: - отталкиваясь вверх с замахом руками вверх, руки в стороны. - отталкиваясь вверх с замахом, сальто назад.</p> <p>Работа нижнего: - выталкивать руками верхнюю, при ловле в руки - хват под пятки.</p>	<p>5 раз, после каждого раза - перерыв 2 мин</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги прямые, носки оттянуты, после входа держать равновесие.</li> <li>- при выполнении сальто назад – группировка – ноги вместе, носки оттянуты.</li> <li>- выполнять приземление четко в руки.</li> <li>- выталкивать необходимо динамическими движениями руками и ногами, при ловле – хват под пятки.</li> </ul>

<p>2. Две четверти вперед толчком под спину (накат в плечи), четыре четверти сальто назад прогнувшись (бланш) с поворотом на 360°.</p> <p><b>2/4 front</b>                      <b>4/4 + 360 back</b></p>  <p>Работа верхнего:  - с шага – стойка на двух руках, при толчке выполнить складку и динамично встать.  - сальто назад прогнувшись и поворотом на 360°.</p> <p>Работа нижнего:  - хват под спину, динамичным движением рук и ног вытолкнуть верхнюю, при ловле в руки - хват под пятки.  - вытолкнуть верхнюю вверх-вперед, при ловле – хват за подмышки.</p>	<p>5 раз,  <i>после каждого  раза -  перерыв  2 мин</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги прямые, носки оттянуты, после входа держать равновесие.</li> <li>- при выполнении сальто назад прогнувшись – ноги вместе, носки оттянуты, при повороте закрутить себя на 360°.</li> <li>- выполнять приземление четко на ноги, руки в стороны.</li> <li>- выталкивать необходимо динамическими движениями руками и ногами, при ловле – хват под пятки, после бланша – хват за подмышки.</li> </ul>
<p>3. Три четверти вперед толчком под спину в ласточку (накат), одна четверть в сход с поворотом на 360°.</p> <p><b>3/4 front</b>                      <b>1/4 back + 360</b></p>  <p>3 сек</p> <p>Работа верхнего:  - с шага – стойка на двух руках, при толчке выполнить складку и динамично раскрыться в ласточку.  - сход назад прогнувшись и поворотом на 360°.</p> <p>Работа нижнего:  - хват под спину, динамичным движением рук и ног вытолкнуть верхнюю, при ловле в ласточку - хват под живот.  - вытолкнуть верхнюю вверх-вперед, при ловле – хват за подмышки.</p>	<p>5 раз,  <i>после каждого  раза -  перерыв  2 мин</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги прямые, носки натянута, после входа держать равновесие.</li> <li>- при выполнении ласточки – прогнуться – ноги вместе, носки оттянуты, при повороте закрутить себя на 360°.</li> <li>- выполнять приземление четко на ноги, руки в стороны.</li> <li>- выталкивать необходимо динамическими движениями руками и ногами, при ловле – хват под живот, после схода – хват за подмышки.</li> </ul>



7. Выполнение упражнений для развития силы и выносливости:  Выпрыгивания из положения упор-присев.  Отжимания (сгибание-разгибание рук в упоре лежа).	5 мин  20 раз  20 раз	Измерение ЧСС сразу после выполнения упражнений.
8. Выполнение второго темпового упражнения под музыкальное сопровождение сразу после нагрузки.  Измерение ЧСС сразу после выполнения упражнения, затем через 5 минут.  Восстановление дыхания.	10 мин  1 раз, <i>после каждого раза - перерыв 5 мин</i>	Анализ частоты сердечных сокращений до нагрузки, с интенсивной нагрузкой и после восстановления дыхания.
9. Пункт 7 и 8 повторить второй раз.	15 мин	
10. Пункт 6 повторить второй раз.	15 мин	
11. Упражнения на растягивание: - шпагаты правый/левый/поперечный, на возвышенности  - складка ноги врозь ( <i>партнеры тянут друг друга</i> )	6 мин  4 мин	- в складке ноги врозь – на спину садится партнер или тренер – поднимает обе ноги одновременно.
<b>Заключительная часть 15 мин</b>		
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.  2. Силовые упражнения для нижнего: - приседания с верхним на плечах.  3. Растяжка на возвышенности.  4. Проведение самоконтроля ЧСС.	10 раз 10 раз 10 раз  4x10 раз  5 мин	- колени и носки оттянуты, в стойке фиксация 3 сек.  - спина прямая.  - фиксация результатов в дневнике спортсмена.