

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)

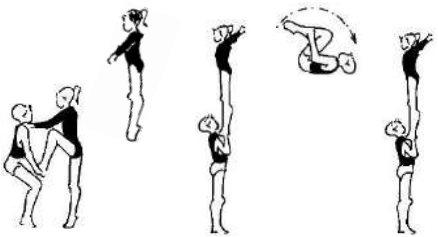
1. Совершенствовать координацию движений;
2. Повторять умение контролировать свое эмоциональное состояние.

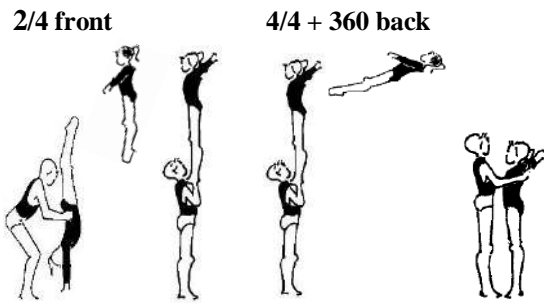
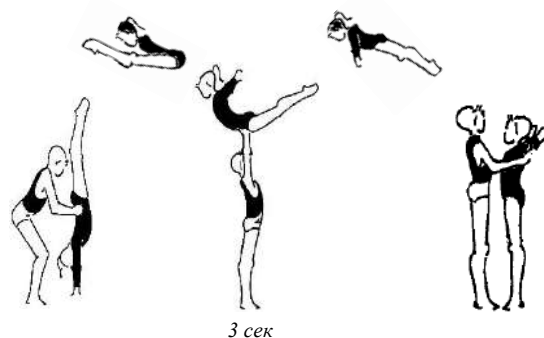
Оборудование и инвентарь: гимнастический ковер, акустическая колонка, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, секундомер, отягощение 0,5 кг.

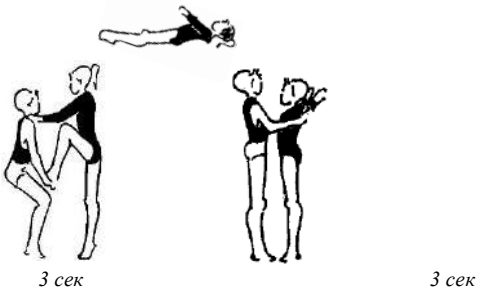
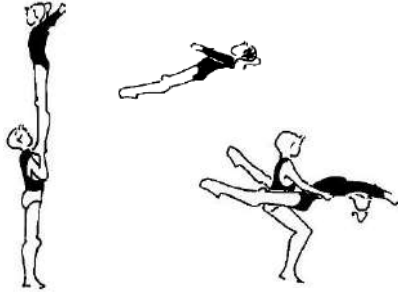
Время проведения 135 минут

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

Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
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. 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"> - 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 впереди, 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 темповых элементов</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;">0/4 4/4 back</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"> - ноги прямые, носки оттянуты, после входа держать равновесие. - при выполнении сальто назад – группировка – ноги вместе, носки оттянуты. - выполнять приземление четко в руки. - выталкивать необходимо динамическими движениями руками и ногами, при ловле – хват под пятки.

<p>2. Две четверти вперед толчком под спину (накат в плечи), четыре четверти сальто назад прогнувшись (бланш) с поворотом на 360°.</p> <p>2/4 front 4/4 + 360 back</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"> - ноги прямые, носки оттянуты, после входа держать равновесие. - при выполнении сальто назад прогнувшись – ноги вместе, носки оттянуты, при повороте закрутить себя на 360°. - выполнять приземление четко на ноги, руки в стороны. - выталкивать необходимо динамическими движениями руками и ногами, при ловле – хват под пятки, после бланша – хват за подмышки.
<p>3. Три четверти вперед толчком под спину в ласточку (накат), одна четверть в сход с поворотом на 360°.</p> <p>3/4 front 1/4 back + 360</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"> - ноги прямые, носки натянута, после входа держать равновесие. - при выполнении ласточки – прогнуться – ноги вместе, носки оттянуты, при повороте закрутить себя на 360°. - выполнять приземление четко на ноги, руки в стороны. - выталкивать необходимо динамическими движениями руками и ногами, при ловле – хват под живот, после схода – хват за подмышки.

<p>4. С фуса четыре четверти сальто назад прогнувшись (бланш) в соскок.</p> <p>4/4 back</p>  <p>3 сек 3 сек</p> <p>Работа верхнего: - отталкиваясь вверх с замахом руками вверх, сальто назад прогнувшись.</p> <p>Работа нижнего: - выталкивать руками верхнюю, при ловле в руки - хват за подмышки.</p>	<p>5 раз, после каждого раза - перерыв 2 мин</p>	<p>- при выполнении сальто назад прогнувшись – ноги вместе, носки оттянуты.</p> <p>- выполнять приземление четко на ноги, руки в стороны.</p> <p>- выталкивать необходимо динамическими движениями руками и ногами, при ловле – хват за подмышки.</p>
<p>5. С лицевого входа (с фуса), пять четвертей сальто назад прогнувшись в сед.</p> <p>5/4 back</p>  <p>3 сек 3 сек</p> <p>Работа верхнего: - отталкиваясь с плеч – толчком вверх назад – ноги выпрямлены, приземление в ловлю под спину.</p> <p>Работа нижнего: - выталкивать руками верхнюю, при ловле под спину согнуть колени.</p>	<p>5 раз, после каждого раза - перерыв 2 мин</p>	<p>- ноги прямые, носки оттянуты, после входа держать равновесие.</p> <p>- при выполнении сальто назад прогнувшись – ноги вместе, носки оттянуты, при седе ноги разведены.</p> <p>- выталкивать необходимо динамическими движениями руками и ногами, при ловле – хват под спину, колени согнуть.</p>
<p>6. Выполнение второго темпового упражнения под музыкальное сопровождение.</p> <p>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>

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.
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. 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.