

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

Цель: Стабильное выполнение соревновательных упражнений.

Задачи:

1. Образовательные

1. Совершенствовать технику выполнения элементов комбинированного 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)

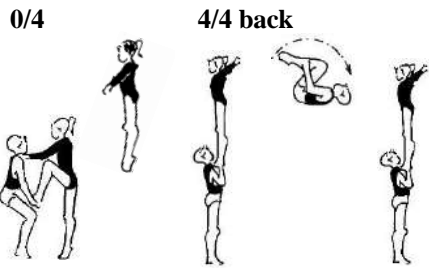
1. Совершенствовать координацию движений;
2. Повторять умение контролировать свое эмоциональное состояние.

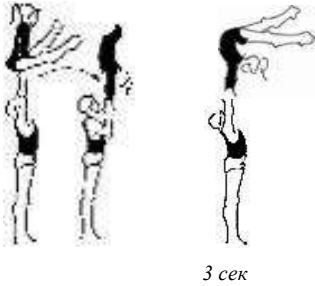
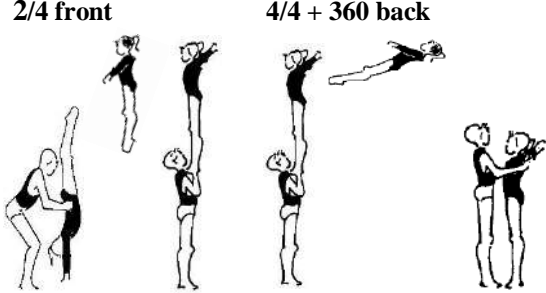
Оборудование и инвентарь: гимнастический ковер, акустическая колонка, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, секундомер, отягощение 0,5 кг.

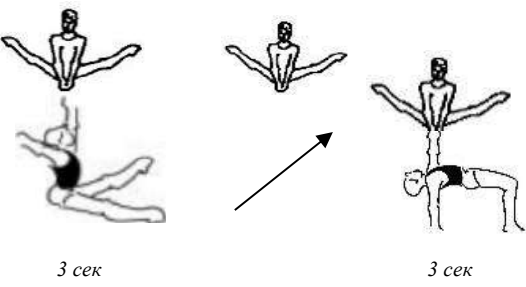
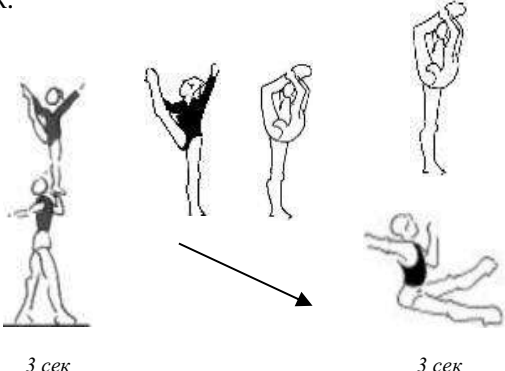
Время проведения 135 минут

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 взади, поднимаем колени максимально вверх опираясь на руки, пятки и носки вместе. - выполнять с максимальным усилием, колени выпрямлены, руки взади в упоре. - на шпагатах правом/левом сгибать ногу в положении взади левую/правую соответственно – кладя пятку на бедро, добавить скручивания телом. - руки вверх – вдох, вниз-выдох. |
| <p>Основная часть 90 мин</p> | | |
| <p>Совершенствование балансовых и темповых элементов комбинированного упражнения</p> | <p>20 мин</p> | |
| <p>1. Лицевой вход (с фуса), четыре четверти сальто назад с рук на руки.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Работа верхнего:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отталкиваясь вверх с замахом руками вверх, руки в стороны. - отталкиваясь вверх с замахом, сальто назад. <p>Работа нижнего:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выталкивать руками верхнюю, при ловле в руки - хват под пятки. | <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. Спад в мексиканку в прямые руки нижнего с фиксацией верхнего в 3 сек.</p>  <p>3 сек</p> <p>Работа верхнего: - стойка в прямых в мексиканке.</p> <p>Работа нижнего: - Выполняя спад, динамично выпрямить руки.</p> | <p>5 раз, после каждого раза - перерыв 2 мин</p> | <p>- ноги прямые, носки оттянуты.</p> <p>- выполнять динамично, руки прямые.</p> |
| <p>3. 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, 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 повороте закрутить себя на 360°.</p> <p>- выполнять приземление четко на ноги, руки в стороны.</p> <p>- выталкивать необходимо динамическими движениями руками и ногами, при ловле – хват под пятки, после бланша – хват за подмышки.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>4. 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>5. 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>3 сек</p> <p>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> |

| | | |
|---|--|---|
| 6. Выполнение третьего комбинированного упражнения под музыкальное сопровождение. Измерение ЧСС сразу после выполнения упражнения, затем через 5 минут. Восстановление дыхания. | 15 мин 2 раза, <i>после каждого раза - перерыв 5 мин</i> | Анализ допущенных ошибок. |
| 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 третьего комбинированного 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-преподаватель – 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. |