## **ПЛАН – КОНСПЕКТ**

**Открытого тренировочного занятия**

**по спортивной акробатике**

**Тема занятия:**  Сдача элементов вольной связки и отбор на Первенство г. Нижневартовска по спортивной акробатике

.

**Задачи:**

1. Закрепить выполнение элементов вольной связки
2. Проанализировать выполнение нормативов элементов вольной связки
3. Отобрать лучших спортсменов для формирования команды «Юности Самотлора» для участия в Первенстве г. Нижневартовска по спортивной акробатике
4. Развивать умения самоанализа и взаимоанализа;

Группа **НП-1**

Дата проведения **10 декабря** время проведения **11:30-13:30**

Место проведения **СК «Юбилейный»**

Инвентарь: **гимнастический ковер, музыкальный центр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части УТЗ, время | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **20-30 мин** | 1.Построение, приветствие.  2. Ходьба.  3. Перекаты в шаге, в прыжке.  4.Бег в медленном темпе.  5. Ходьба в сочетании с упражнением для восстановления дыхания.  6. Разминка. | *1 мин*  *3-4 мин*  *1 мин*  *15 мин* | Построение в одну шеренгу. Проверка наличия спортивной формы, отсутствия режущих предметов.  Следить за соблюдением дистанции, следить за дисциплиной, следить за осанкой.  Разминка выполнятся змейкой по линиям. Следить за соблюдением дистанции и за правильностью выполнения упражнений. |
| **55-65 мин**  **20-25 мин** | 1. Упражнения для развития гибкости:   1. *Из седа на полу (ноги вместе, ноги на ширине плеч, ноги врозь), наклон вперед, грудью коснуться колен;* 2. *Из седа ноги врозь наклон к правой (к левой);* 3. *Полу шпагат на правую и левую ногу;* 4. *Полу шпагат с наклоном к передней ноге;* 5. *Шпагат на правую и левую, жгут.*   2. Упражнения:  *1) « Мост» из положения лежа.*  *2) «Мост» скручивание.*  *3) Равновесия на одной ноге*  *4) Кувырок вперед*  *5)Кувырок назад*  *6) Березка*  *7) Колесо*  6. Выполнение элементов вольной связки согласно квалификационной программе  7. Выполнение вольной связки на гимнастическом ковре с анализом выполнения и выставления оценки.   1. Построение, подведение итогов открытого занятия, награждение. | *1 мин*  *1 мин*  *1 мин*  *1 мин*  *1 мин*  *5 раз*  *5 раз*  *5 раз*  *10раз*  *5 сек*  *10раз*  *20- 40 мин* | Во время наклона колени прямые, носки оттянуты, спина прямая.  Колени прямые, носки оттянуты.  Упражнения выполнять плавно.  Следить за техникой выполнения.  Следить за закреплением элементов вольной связки. Давать рекомендации каждому спортсмену  Соблюдать технику безопасности.  Выставление оценок, лучшие спортсмены отмечаются грамотой и медалью, купленной за счет средств родительского комитета |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Шадыева Ю.О./