## **ПЛАН – КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия**

**по спортивной акробатике 3 занятие**

**Тема занятия** Совершенствование упражнений мост и стойка на голове

.

Задачи:

1. Совершенствовать упражнения мост и стойка на голове
2. Развивать выносливость и гибкость;
3. Способствовать формированию правильной осанки,

профилактике плоскостопия;

1. Развивать умения самоанализа и взаимоанализа.

Группа **НП-1**

Дата проведения **6.12.2016** время проведения **14:00-16:00**

Место проведения **УТК «Юность Самотлора»**

Инвентарь: **гимнастические маты, канат, турник,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части УТЗ, время | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **20-30 мин** | 1.Построение, приветствие, теория- общие понятия ТМВФ  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 по кругу. 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. Упражнение на гибкость спины:  *1) «Коробочка»;*  *2) Кораблик*  3. Хореография- статические элементы хореографии:   1. *Стоя у станка, махи одной ногой (другой) вперед, Е стороны, назад;* 2. *Стоя у станка, удержание одной ноги (другой) вперед, Е стороны, назад – 5 сек.*   4.Совершенствание упражнений   1. *Группировка* 2. *Перекаты* 3. *Мост скручивания* 4. *От Ходьба* 5. *Стойка на голове* 6. Упражнение на пресс (в парах). 7. Упражнение на спину (в парах). 8. Приседания.   **ИГРА В КОНЦЕ ЗАНЯТИЯ**  1.Игра «Рыбак и рыбки».  (Игроки становятся по кругу. Руководитель становится в центр. В руках у руководителя скакалка. По команде руководитель начинает раскручивать скакалку по кругу, игроки должны перепрыгивать. Игрок, попавшийся на «удочку» выходит из игры. Выигрывает последний не попавшийся игрок).  2.Построение, подведение итогов занятия, домашнее задание. | *1 мин*  *1 мин*  *1 мин*  *1 мин*  *1 мин*  *5 раз*  *5 раз*  *5 раз*  *10раз*  *5 сек*  *10раз*  *20 мин*  *20раз*  *20раз*  *20раз*  *5 мин*  *5 мин* | Во время наклона колени прямые, носки оттянуты, спина прямая.  Колени прямые, носки оттянуты.  Упражнения выполнять плавно.  Следить за техникой выполнения.  Следить за техникой выполнения, исправлять ошибки.  Колени прямые, носки оттянуты.  Следить за правильностью выполнения упражнений.  Соблюдать технику безопасности.  Выставление оценок за занятие в дневники спортсменов и запись домашнего задания. |