## **ПЛАН – КОНСПЕКТ**

**тренировочного занятия**

**по спортивной акробатике 4 занятие**

**Тема занятия:**  Совершенствование упражнений мост и кувырок (разновидности)

.

**Задачи:**

1. Совершенствовать упражнение - мост и кувырок (разновидности)
2. Развивать силу и гибкость;
3. Способствовать формированию правильной осанки,

профилактике плоскостопия;

1. Развивать умения самоанализа и взаимоанализа.

Группа **НП-1**

Дата проведения **9.12.2016** время проведения **14:00-16:00**

Место проведения **УТК «Юность Самотлора»**

Инвентарь: **гимнастические маты, канат, гимнастические стоялки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части УТЗ, время | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **20-30 мин** | 1.Построение, приветствие, психологическая подгтовка  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. Упражнение на гибкость спины:  *1) «Коробочка»;*  *2)«Мост» из положения лежа.*  3. Хореография- хореографические прыжки:   1. *С места прыжок вверх прогнувшись;* 2. *С места прыжок в шпагате правой (левой, жгут);* 3. *С места прыжок на 180 градусов;* 4. *С места прыжок на 360 градусов;* 5. *Наскок прыжок вверх.*   4.Выполнение упражнения   1. *Кувырок вперед* 2. *Кувырок назад* 3. *Мост – скручивание с моста* 4. *Мост ходьба вперед, назад* 5. По периметру зала прыжки из низкого приседа в конце круга 10 приседаний. 6. Змейкой упражнение на руки (1 сгибание разгибание рук в упоре лежа, поворот не касаясь пола). 7. Упражнение на пресс змейкой. 8. Прыжки на батуте 9. Построение, подведение итогов занятия, домашнее задание. | *1 мин*  *1 мин*  *1 мин*  *1 мин*  *1 мин*  *5 раз*  *5 раз*  *5 раз*  *10раз*  *10раз*  *10раз*  *10раз*  *10раз*  *20- 40 мин*  *3 круга*  *3 полоски*  *40раз*  *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.  Носки оттянуты.  Следить за правильностью выполнения упражнений.  При необходимости осуществлять страховку спортсменов.  Соблюдать технику безопасности.  Выставление оценок за занятие в дневники спортсменов и запись домашнего задания. |

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