МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПРОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 5

ПЛАН-КОНСПЕКТ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Тренера-преподавателя Мищенковой Н.Я
Отделения спортивной гимнастики

«Согласовано»
Старший тренер-преподаватель
отделения спортивной гимнастики
В. Зинк /Зиновьева В.Н.
«11» ноября 2017г.

Группа: № НП - 2

Дата: «11» ноября 2017 г.

Место проведения занятия: СДЮСШОР № 5

Начало занятия: 10^{00}

Необходимый инвентарь:

Акробатическая дорожка

Тема:

Разминка групп НП

Задачи: ① Подготовить мышцы и связки организма к тренировке с помощью специально подобранных физических упражнений

② Поднять эмоциональное состояние занимающихся к предстоящей тренировочной нагрузке

③ Способствовать развитию координационных способностей и повышать общую работоспособность

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I • Построение • Бег: а) обычный б) сильно назад в) выпрямляя ноги вперед г) с высоким подниманием бедра • Галоп боковой • Подскоки • Прыжки из стороны в сторону	3-4'	Соблюдать дистанцию между друг другом; натянутые стопы Высокое выпрыгивание вверх
• Перестроение в 2 колонны		
II • Прыжки (с продвижением вперед): а) на 2 ноги, на носс б) на 2 ноги в сторону в) спиной назад с работой рук г) на правой вверх-вперед д) на левой вверх-вперед е) правым боком ё) то же левым ж) в приседе з) из приседа вверх	по 1 дорожке	Высокие прыжки с натягиванием стоп; спина прямая; толчок махуцкой вверх;
• Ходьба в упоре лежа	по 1 дорожке	Не висеть бедрами; Не прогибаться в пояснице
• Прыжки с продвижением из упора лежа: а) лицом вперед б) спиной		

• Ходьба в стойке на руках • Прыжки в стойке на руках • Кувырки вперед • Кувырки назад • Ходьба в полуприседе	по 1 дорожке 2 дорожки	Не прогибаться Показать группировк Не сгибать слабы руки
• Перестроение детей в шахматном порядке в 2 шеренги		
III • И.п – сед ноги вместе наклоны вперед • То же, сед ноги врозь . . • Шагом на правую на левую поперечные	10-15р 10-15р 1 1 1	Не сгибать ноги Опустить задние бедро, плечи вперед