

ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНУВАЛЬНОГО (НАВЧАЛЬНОГО) ЗАНЯТТЯ

Основним документом планування навчально-тренувального заняття є план-конспект, у якому обов'язково зазначають клас (розряд спортсменів), час і місце проведення заняття, інвентар, завдання, засоби тренування, дозування вправ, організація спортсменів, методи тренування та інше.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН-КОНСПЕКТУ НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ГІМНАСТИКИ

План-конспект

навчального заняття з гімнастики
для студентів групи _____

Дата проведення: _____

Час проведення заняття: _____

Місце проведення заняття: _____

Інвентар _____

Заняття проводить: _____

Завдання заняття:

1. Повторити перешикування з однієї шеренги у дві: команди, виконання.
2. Ознайомити з технікою виконання різних видів групування.
3. Повторити техніку виконання різновидів висів і упорів на снарядах.

№ п/п	Зміст матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	Підготовча частина	10-12 хв.	
1.1	Шикування. Зміст заняття.	1-2 хв.	Зовнішній вигляд, настрої учнів
1.2	Перешикування з однієї шеренги у дві	1-2 хв.	«У дві шеренги - Шикуйсь!», «В одну шеренгу - Шикуйсь!»
1.3	ЗРВ у русі	7-8 хв.	Вправи виконують усі одночасно
1.3.1	Різновиди ходьби: - на носках, руки на пояс; - на п'ятках, руки за голову; - перекатом з п'ятки на носок з круговими рухами руками назад.	10-12 м 10-12 м 10-12 м	Для початку руху подаються команди: «Право-Руч!», «Наліво в обхід кроком - Руш!». Для різновидів кроків: «На носках (п'ятках, перекатним кроком.....) - Руш!». Для припинення виконання: «Звичайним - Руш!». Кроки виконуються з максимальним напруженням, зберігаючи положення

			правильної постави.....
1.3.2	Різновиди бігу: -приставними кроками; -схрестним; -підскоками та інші.	20-25 м 20-25м 20-25 м	«Приставними кроками правим боком (схрестним; підскоками)- Руш!». «Звичайним - Руш!». Звернути увагу на роботу ніг, амплітуду виконання рухів, поставу, дихання. «Кроком - Руш!» - ходьба з відновленням дихання.
1.4 1.4.1	ЗРВ на місці: В.п. - о.с., руки на пояс: 1-стійка на носках, руки вгору; 2-в.п.; 3-нахил з захватом; 4-в.п.	4-бр.	Для проведення ЗРВ учнів перешиковують у колони по 4: «У колони по 4 ліворуч- Руш!», уточнюється інтервал та дистанція. «Направляючі - На місці!». «Сій!». Той хто проводить стає перед групою так, щоб усім було видно, розповідає, показує вправи у дзеркальному вигляді. «Вихідне положення- Прийняти!», «Вправу почи- Най!», Замість останнього рахунку - «Сій!». По кожній вправі звернути увагу на основні можливі помилки.
1.4.2	В.п.-стійка ноги нарізно, руки за голову: 1-поворот тулуба ліворуч, руки в сторони; 2-в.п.; 3-нахил прогнувшись, руки на стегнах; 4-в.п.; 5-8-теж праворуч.	4-бр.	
1.4.3			
1.4.4			
1.4.5			
1.4.6			
1.4.7			
1.4.8			
1.4.9			
1.4.10			Після стрибків - «На місці кроком-Руш!».

II	Основна частина	20-25 хв.	
III	Заклучна частина	3-6 хв.	
3.1	Рухлива гра або естафета	2-3 хв.	Описуються правила гри, визначення переможців.
3.2	Вправи на розвиток гнучкості, координації, уваги, відновлення дихання (вправи на вибір)	1-2 хв	Визначити як організовані учні, основні помилки.....
3.3	Шикування, підсумок заняття, д/з	1-2 хв.	Визначити кращих, чітко визначити д/з (описати яке саме завдання)