

План-конспект тренировочного занятия

Тренер-преподаватель: Колесник Олег Владимирович, **Группа:** Т-3.

Тема: «Обучение занимающихся прыжками на акробатической дорожке как индивидуальная подготовка к работе в парах для хореографической композиции».

Задачи: освоить набор акробатических прыжков для внедрения в композицию.

1. **Развивающая:** совершенствовать имеющиеся навыки и приобретение новых.
2. **Воспитательная:** умение преодолевать чувство страха, за счет приобретенных ранее навыков.
3. **Оздоровительная:** улучшение параметров деятельности вестибулярного аппарата и физической силы у занимающихся.

Форма работы: Групповая.

Тип занятий: Комбинированный.

Место проведения: г. Краснодар ул. Красноармейская 72, МБОУ ДО ССШ № 1.

Дата проведения: 14.04.2025 г.

Время проведения: 8:00 – 9:30.

Часть занятия. Время.	Содержание занятия.	Дозировка	Организационно-методические указания.
Вводная 5мин.	1. Построение, приветствие, постановка задач и определение основных направлений на занятие	5 мин.	Обратить внимание на форму одежды- как на безопасность при занятии спортивной акробатикой.
Подготовительная: 20 мин.	1. Ходьба на месте. 2. Ходьба в движении (в одной колонне) с перестроениями (в две колонны и обратно в одну колонну). 3. Бег- в движении(умеренный). 4. Прыжки вверх из положения (упор присев) и обратно с продвижением вперед. 5. Шагом вперед мах ногой вперед, опуститься в выпад и вернуться исходное положение (с переменной ногой). 6. Наклон вперед из седа ноги вместе, чередуя с разведением ног до 90 градусов. 7. Шпагаты: прямой правая нога вперед левая нога вперед.	2 мин. 3 мин. 5 мин. 20 раз. 2 мин. 10+10 раз. 2мин. 10+10 раз. 2мин. 10 раз. 10 раз. 10 раз. 4мин.	Следить за ритмом движения и соблюдать дистанцию (интервал). Выполнять силовым методом. Следить за качеством выполнения всех частей задания. Положение прямых ног удерживать постоянно. Следить за правильности положения туловища.

<p>Основная часть тренировки: 40 мин.</p>	<p>1.Кувырок в группировке вперед.</p> <p>2.Кувырок назад в группировке.</p> <p>3.Перекат боком правым, боком левым.</p> <p>4.Колесо боком переворот с левой ноги, с правой ноги.</p> <p>5.Кувырок вперед в группировке в темпе подскок с переходом в переворот боком(колесо).</p> <p>6.С подскоком переворот боком с приземлением на две ноги(рондат).</p> <p>7.Переворот вперед(темповой).</p> <p>8. Сальто вперёд на гимнастический мат.</p>	<p>10 раз. 1 мин.</p> <p>10 раз. 2мин.</p> <p>5 раз. 5 раз. 2 мин.</p> <p>3 подхода+ 3 подхода.</p> <p>5 мин. 3 подхода.</p> <p>5 подходов. 10 мин.</p> <p>5 подходов. 5мин.</p>	<p>Голову держать прижатой к груди, руки удерживают силой перекате, ка вперед так и назад.</p> <p>Следить за положением ног.</p> <p>Обращать за безостановочную динамику.</p> <p>Обращать на фазу полета.</p> <p>Не ставить руки на опору.</p>
<p>Заключительная часть: 20мин.</p>	<p>1.Подтягивание.</p> <p>2.Приседания с последующим прыжком вверх. Руки держать вверху.</p> <p>3.Лежа на спине сгибаться туловищем до касания кистями рук голени.</p> <p>4.Отжиания в упоре лежа от пола.</p> <p>5.Прогибаясь поднять плечи от уровня пола 45-50 градусов, ноги прямые под перекладиной или гимнастической скамейкой, вернуться в исходное положение.</p>	<p>30раз. за 3 подхода.</p> <p>25раз.</p> <p>40раз. По 20+20 повторений.</p> <p>3 подхода по 40 раз.</p> <p>40 раз. за 3 подхода</p>	<p>Без рывков.</p> <p>Приземление силовым усилием ног. Ноги прямые.</p> <p>Касаться грудью возвышенности.</p>
<p>Подведение итогов: 5 мин.</p>	<p>Обозначить допущенные ошибки и как их исправить в дальнейшем.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Обратить внимание на технику безопасности на отдельно взятом элементе.</p>

План-конспект тренировочного занятия

Тренер-преподаватель: Колесник Олег Владимирович, **Группа:** Т-4.

Тема: «Совершенствования балансовых элементов в женских парах».

Задачи: Совершенствование элементов баланса В.(верхней) на прямых руках Н.(нижней) на прямых ногах.

Форма работы: Групповая.

Тип занятий: Комбинированный.

Место проведения: г. Краснодар ул. Красноармейская 72, МБОУ ДО ССШ № 1.

Дата проведения: 10.03.2025 г.

Время проведения: 15:00-16:30.

Часть занятия. Время.	Содержание занятия.	Дозировка	Организационно-методические указания.
Вводная.	1. Построение группы, приветствие. Проверка присутствующих. Определение основных направлений на занятие.	5 мин.	Отметить отсутствующих.
Подготовительная: 30 мин.	1. Повороты на месте на 45,90 градусов. 2. Ходьба: на носках, в полуприсядь, в полном приседе. 3. Бег . 4. Комплекс общеразвивающих упражнений. 1. И.П. -основная стойка, руки на пояс. 1.1 Подняться на носки, руки вверх. 1.2. И.П. 2. И.П.-О.С., руки в стороны. 2.1. Два рывка руками назад. 2.2. Наклон туловища вперед прогнувшись. 2.3. И.П. 3. И.П.-тоже. 3.1. Наклон вправо, руки вверх. 3.2. И.П., 3.3. Наклон влево, руки вверх. 4. И.П.- тоже. 4.1. Мах правой ногой вперед, руки в стороны. 4.2. И.П. 4.3. Мах левой ногой вперед, руки в стороны. 4.4. И.П.	2 мин. 2 мин. 3 мин. 18 мин. 7 раз. 5 раз. По 5 раз. 5 раз. 5 раз. 5 раз. 5 раз.	Положение рук в стороны, на пояс. Умеренный темп, Правильное дыхание. Включить упражнение на развитие гибкости. Поднять голову вверх. Руки держать точно в стороны. В наклоне-ноги не сгибать. Не наклоняться вперед. Корпус держать ровно, не приседать.

	<p>4.5. Мах правой ногой в сторону, руки вперед.</p> <p>4.6. И.П.</p> <p>4.7. Мах левой ногой в сторону, руки вперед.</p> <p>4.8.И.П.</p> <p>5. И.П, - О.С. ноги врозь.</p> <p>5.1. присесть на правую ногу, руки вперед.</p> <p>5.2. И.П.</p> <p>5.3. Присесть на левую ногу, руки вперед.</p> <p>5.4. И.П.</p> <p>6.И.П. – сед ноги вместе, руки вверх, наклоны в складку.</p> <p>7.И.П. – сед ноги врозь.</p> <p>8.И.П. – стоя на коленях, руки в стороны.</p> <p>8.1. Наклоны назад прогнувшись.</p> <p>8.2. И.П.</p> <p>9. И.П.-О.С.</p> <p>9.1. Прыжки вверх, ноги вместе.</p> <p>9.2. прыжки вверх с поворотом на 360 градусов.</p> <p>10. Упражнение восстановление дыхания.</p>	<p>5 раз.</p> <p>5 раз.</p> <p>5 раз.</p> <p>5 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>5 раз.</p> <p>5 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>5 раз.</p> <p>5 раз.</p>	<p>Ногу держать прямой, не сгибать.</p> <p>Левую ногу не сгибать.</p> <p>Правую ногу не сгибать.</p> <p>Наклоняться до касания бедер грудью.</p> <p>Корпус держать ровно.</p> <p>Прыгать максимально вверх. Вдох через нос.</p>
<p>Основная часть тренировки: 40 мин.</p>	<p>1. Стойка на прямых руках Н.</p> <p>2. Стойка В в «мексиканке», переход в «краб».</p> <p>3. Н-опускание в шпагат с В, выполняющей стойку в «краб»</p> <p>4. В, в стойке на стопах Н, выполняющие стойку на лопатках.</p> <p>5. В, в стойка на стопах в «мексиканке» «на стопах Н».</p> <p>6. В, в стойке в узкоручке на стопе Н, стоящей в мосту.</p> <p>7. В, стойка в «мексиканке» на мосту (стопе)Н.</p> <p>8. В, стойке на коленях Н.</p>	<p>100 счетов.</p> <p>5 подходов.</p> <p>10 подходов.</p> <p>10 подходов.</p> <p>5 подходов.</p> <p>5 подходов.</p> <p>5 подходов.</p> <p>5 подходов.</p>	<p>Удерживать по 10´</p> <p>Удерживать по 4´</p> <p>Удерживать вверху 3´</p> <p>Удерживать по 3´</p>

Заключение: 20 мин.	1. Упражнения на расслабление и растяжку для мышц спины выполняются индивидуально.	10'	Партнёры держат ноги, помогая выполнять упражнение. Выполнять в быстром темпе.
	2. Подведение итогов выполненной работы.	5'	Спину не прогибать, грудью касаться пола. Партнер держит за руку.

План-конспект тренировочного занятия

Тренер-преподаватель: Колесник Олег Владимирович, **Группа:** ССМ-1,2.

Тема: Совершенствование элементов силовой и балансовой направленности в парах, для акробатов.

Задачи: Определение набора элементов для «верхних» и «нижних» в парах для дальнейшего положительного роста и мак-же теоретических знаний.

1. Развивающая: Совершенствования отдельных элементов для дальнейших усложнений программы.
2. Воспитательная: Формирование устойчивого понимания выполняемого задания, для достижения поставленных целей. Умение преодолевать сложные моменты вовремя занятий.
3. Оздоровительная: Укрепление мышц «верхних» и «нижних» конечностей, мышц спины грудной клетки. Применения комплекса ОФП, а также ЛФК.

Форма работы: Групповая.

Тип занятий: Комбинированный.

Место проведения: г. Краснодар ул. Красноармейская 72, МБОУ ДО ССШ № 1.

Дата проведения: 19.05.2025 г.

Время проведения: 17 00-19 00.

Часть занятия. Время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная: 5 мин.	1. Построение, приветствие, постановка задач и определение основных направлений на занятие.	5 мин.	Сосредоточенность внимания во время постановки задач и направлений.
Подготовительная: 30 мин.	1. Ходьба на месте.	2 мин.	Внимание на одноименные положения ног (в группе). Соблюдение дистанции.
	2. Ходьба в движении (в колонну по одному)	3 мин.	
	3. Бег (по замкнутому периметру в одну колонну.)	5 мин.	
	4. Прыжки смешенного типа (на двух ногах и поочередно на левой и правой ноге.)	2 мин.	
	5. Наклоны из положения (основной стойки) в	4 мин.	

	<p>упор «стойки согнувшись».</p> <p>6. Прогибание в положении «мост» из О.С. и обратно.</p> <p>7. Наклоны вперед. (ноги врозь) из положения «сидя на полу»</p> <p>8. «Шпагаты» -Прямой. -Правая нога вперед. -Левая нога вперед.</p>	<p>4 мин.</p> <p>20 раз (2 мин.)</p> <p>10 раз. 10 раз. 10 раз. (8 мин.)</p>	<p>Руки вверху.</p> <p>Следить за положение корпуса.</p>
<p>Основная: 5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>20мин.</p> <p>20мин.</p>	<p>1. Упор на руках - нижнего в положении лежа на спине-«Угол».</p> <p>2. Стойка на руках: нижнего стоящего на коленях.</p> <p>3. Из положения: «Нижний» стоя на ногах - руки вверх. «Верхний» из положения «упор углом» выход в «стойку» на прямых руках нижнего фиксирования «3».</p> <p>4. «Верхний» с пола, толчком выход в горизонтальный упор на прямых руках-ноги врозь(горизонт). «Нижний в положении на ногах-руки вверх-фиксировать 5-7п.</p> <p>5. Стойка на одной руке «Верхнего» с опорой на голову «Нижнего» 5-7 п.-фиксация.</p>	<p>10 раз по 5-7 п.</p> <p>5 раз по 5п.</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз.</p>	<p>Выполнение «Угол» ноги параллельно полу.</p> <p>Руки, выпрямленные в локтях.</p> <p>Руки не сгибаются, ноги прямые в коленях.</p> <p>Руки прямые, туловище близко к горизонтальному положению, относительно пола</p>

<p>Заключительная: 10 мин.</p>	<p>1. «Верхний» на (стоялках) – выход силой в стойку на прямых руках. «Нижний» в приседании со шпагата на согнутых руках.</p>	<p>25-30 раз.</p>	<p>Не менее 3-5 раз. за 1 подход.</p>
<p>5 мин.</p>	<p>2. Подтягивание на перекладине.</p>	<p>50 раз.</p>	<p>Не менее 7-10 раз. за 1 подход.</p>
<p>3 мин.</p>	<p>3. Поднимание прямых ног в висе на руках по средствам (гимнастической лестницы).</p>	<p>40-50 раз.</p>	<p>Силой без рывков. Не менее 10 раз. за 1 подход.</p>
<p>2 мин.</p>	<p>4. Удержание туловища в упоре лежа на руках. 5. Подведение итогов деятельности на занятиях, ответы на вопросы.</p>	<p>40 раз.</p>	<p>Следить за положением туловища по горизонтали.</p>
<p>2 мин.</p>	<p>5. Подведение итогов деятельности на занятиях, ответы на вопросы.</p>	<p>2 мин.</p>	<p></p>