

## 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 упор «стойки согнувшись».	4 мин.	
		4 мин.	Руки вверху.

	<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>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</p>	<p>25-30 раз.</p>	<p>Не менее 3-5 раз. за 1 подход.</p>

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