

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 5 мин.	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 переменой ногой). 6. Наклон вперед из седа ноги вместе, чередуя с разведением ног до 90 градусов. 7. Шпагаты: прямой правая нога вперёд левая нога вперед.	2 мин. 3 мин. 5 мин. 20 раз. 2 мин. 10+10 раз. 2 мин. 10+10 раз. 2 мин. 10 раз. 10 раз. 10 раз. 4 мин.	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.

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