**План-конспект тренировочного занятия**

**для группы базового уровня 5 года обучения (девочки)**

**по прыжкам на акробатической дорожке**

Дата проведения: 21.04.2020

Место проведения: домашние условия

Продолжительность занятия: 45 минут

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 минут)** |
| Ходьба:* ходьба на носках, руки вверх;
* ходьба на пятках спиной вперёд, руки в стороны;
* ходьба попеременно с пятки на носок.

Прыжковая разминка:* прыжки в группировку с поворотом на 180о;
* прыжки с поворотом на 360о;
* прыжок вверх прогнувшись – 10 раз.
 | 50 шагов50 шагов50 шагов10 раз10 раз10 раз | Руки вытянуты. Спина прямая. На носках подниматься как можно выше. Колени прямые.Руки прямые. Спина прямая.Руки на поясе. Спина прямая. Лопатки вместе.Колени тянем к плечам. Руки держат ноги за голень. Носки оттянуты.При повороте руки прижимаем к телу. Ноги прямые. Носки оттянуты.Руки прямые. Ноги вместе. Колени прямые. Носки оттянуты. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (30 минут)** |
| Специальные упражнения на месте:* сед ноги вместе, руки вверх;
* сед ноги вместе, наклон вперёд («складочка»);
* сед ноги вместе, наклон назад («обратная складочка»);
* сед ноги вместе, руки в стороны, «уголок»;
* сед «барьерный шаг» правая нога вперёд, наклоны;
* сед «барьерный шаг» левая нога вперёд, наклоны;
* сед ноги врозь, упражнение «привет» с удержанием;
* «мост» из положения сед ноги врозь;
* «лодочка» из положения лёжа на спине;
* «мост» из положения стоя опуститься и подняться;
* лёжа на животе «самолётик»;
* упор присев, из стойки на голове выход в стойку на руках;
* стойка ноги вместе, руки вверх: стойка на руках, «курбет».

Комбинация:* колесо, поворот спиной вперёд, разножка «ножницы», прыжок со сменой ног «козлик»;
* стойка на лопатках без помощи рук, перекат в сед «уголок», встать «пистолетиком», опуститься в «мост», толчком двумя ногами выход в стойку на руках.

Упражнения на растяжку:* шпагат на правую ногу
* шпагат на левую ногу
* поперечный шпагат «верёвочка»
 | 20 счётов20 счётов20 счётов80 счётов4 раза по 10 счётов4 раза по 10 счётов3 раза по 10 счётов20 раз80 счётовпо 10 разна левую, правую руку80 счётов15 раз15 раз10 раз10 раз3 минуты3 минуты3 минуты | Спина прямая, руки и ноги натянуты, носки оттянуты.Наклоны выполнять глубже, ноги не сгибать, носки тянуть.Ноги не сгибать, носки тянуть.Ноги прямые, носки натянуты, удерживать ноги не касаясь пола.Наклоны выполнять глубже, ноги не сгибать, носки тянуть. Наклоны делать на прямую ногу, между ног до касания грудью пола, на согнутую ногу, на спину.Ноги прямые, носки натянуты, за невыполнение требований упражнение «мост» на 10 счётов.Поворот в мост 10 раз в одну сторону, 10 раз в другую сторону. Следить за руками и ногами.Удержание равновесия.Локти и колени прямые. При поднимании с моста руки проходят через верх. Сходить с места нельзя.Ноги вместе, носки натянуты, поднять как можно выше.Положение тело прямое. Обратить внимание на точность выполненияМногократное выполнение, обратить внимание на толчок рук и ног. На колесе ноги натянуты. На разножке «ножницы» спина прямая, руки в стороны. Ноги прямые, носки оттянуты. На «козлике» руки в стороны, носки оттянуты.На стойке на лопатках следить за положением туловища. Спина и ноги должны образовать прямую линию. Колени ровные, носки натянуты. Фиксация 3 счёта. «Уголок» держится 3 счёта. Руки в стороны. Локти прямые. Спина ровная. Ноги прямые, носки оттянуты. Вставая «пистолетиком» стараться не касаться ни руками ни ногой. Нога должна быть ровной, носок оттянут. Руки в стороны. Стойка на руках с фиксацией 3 секунды.Колени держать прямыми, носки оттянутыми. Сесть как можно ниже.Упражнения на координацию стараться выполнить точно, удерживая равновесия. Добиться точного выполнения упражнений.  |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут)** |
| ОФП (по методу пяти минутка свободы):* поднимание туловища «пресс»
* лёжа на животе, «лодочка»
* отжимание
* обратное отжимание
* стоя на возвышении поднимание на носки
* «пистолет» на правую ногу
* «пистолет» на левую ногу
* запрыгивание на возвышение 50 см двумя ногами
* подтягивание из положения виса на высокой перекладине
* прыжки на скакалке
* планка
 | 30 раз30 раз30 раз30 раз30 раз15 раз15 раз60 раз15 раз5 минут2 минуты | Обучающийся самостоятельно выбирает порядок выполнения заданных заданий и по количеству повторов для выполнения полного задания.Обеспечивает самоконтроль за правильностью выполнения упражнений. |

Тренер-преподаватель по прыжкам на акробатической дорожке \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Притулина Н.С./

**План-конспект тренировочного занятия**

**для группы базового уровня 5 года обучения (девочки)**

**по прыжкам на акробатической дорожке**

Дата проведения: 22.04.2020

Место проведения: домашние условия

Продолжительность занятия: 45 минут

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 минут)** |
| Ходьба:* ходьба на носках, руки вверх;
* ходьба на пятках спиной вперёд, руки в стороны;
* ходьба попеременно с пятки на носок.

Прыжковая разминка:* прыжки в группировку с поворотом на 180о;
* прыжки с поворотом на 360о;
* прыжок вверх прогнувшись – 10 раз.
 | 50 шагов50 шагов50 шагов10 раз10 раз10 раз | Руки вытянуты. Спина прямая. На носках подниматься как можно выше. Колени прямые.Руки прямые. Спина прямая.Руки на поясе. Спина прямая. Лопатки вместе.Колени тянем к плечам. Руки держат ноги за голень. Носки оттянуты.При повороте руки прижимаем к телу. Ноги прямые. Носки оттянуты.Руки прямые. Ноги вместе. Колени прямые. Носки оттянуты. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (30 минут)** |
| Специальные упражнения на месте:* сед ноги вместе, руки вверх;
* сед ноги вместе, наклон вперёд («складочка»);
* сед ноги вместе, наклон назад («обратная складочка»);
* сед ноги вместе, руки в стороны, «уголок»;
* сед «барьерный шаг» правая нога вперёд, наклоны;
* сед «барьерный шаг» левая нога вперёд, наклоны;
* сед ноги врозь, упражнение «привет» с удержанием;
* «мост» из положения сед ноги врозь;
* «лодочка» из положения лёжа на спине;
* «мост» из положения стоя опуститься и подняться;
* лёжа на животе «самолётик»;
* упор присев, из стойки на голове выход в стойку на руках;
* стойка ноги вместе, руки вверх: стойка на руках, «курбет».

Комбинация:* колесо, поворот спиной вперёд, разножка «ножницы», прыжок со сменой ног «козлик»;
* стойка на лопатках без помощи рук, перекат в сед «уголок», встать «пистолетиком», опуститься в «мост», толчком двумя ногами выход в стойку на руках.

Упражнения на растяжку:* шпагат на правую ногу
* шпагат на левую ногу
* поперечный шпагат «верёвочка»
 | 20 счётов20 счётов20 счётов80 счётов4 раза по 10 счётов4 раза по 10 счётов3 раза по 10 счётов20 раз80 счётовпо 10 разна левую, правую руку80 счётов15 раз15 раз10 раз10 раз3 минуты3 минуты3 минуты | Спина прямая, руки и ноги натянуты, носки оттянуты.Наклоны выполнять глубже, ноги не сгибать, носки тянуть.Ноги не сгибать, носки тянуть.Ноги прямые, носки натянуты, удерживать ноги не касаясь пола.Наклоны выполнять глубже, ноги не сгибать, носки тянуть. Наклоны делать на прямую ногу, между ног до касания грудью пола, на согнутую ногу, на спину.Ноги прямые, носки натянуты, за невыполнение требований упражнение «мост» на 10 счётов.Поворот в мост 10 раз в одну сторону, 10 раз в другую сторону. Следить за руками и ногами.Удержание равновесия.Локти и колени прямые. При поднимании с моста руки проходят через верх. Сходить с места нельзя.Ноги вместе, носки натянуты, поднять как можно выше.Положение тело прямое. Обратить внимание на точность выполненияМногократное выполнение, обратить внимание на толчок рук и ног. На колесе ноги натянуты. На разножке «ножницы» спина прямая, руки в стороны. Ноги прямые, носки оттянуты. На «козлике» руки в стороны, носки оттянуты.На стойке на лопатках следить за положением туловища. Спина и ноги должны образовать прямую линию. Колени ровные, носки натянуты. Фиксация 3 счёта. «Уголок» держится 3 счёта. Руки в стороны. Локти прямые. Спина ровная. Ноги прямые, носки оттянуты. Вставая «пистолетиком» стараться не касаться ни руками ни ногой. Нога должна быть ровной, носок оттянут. Руки в стороны. Стойка на руках с фиксацией 3 секунды.Колени держать прямыми, носки оттянутыми. Сесть как можно ниже.Упражнения на координацию стараться выполнить точно, удерживая равновесия. Добиться точного выполнения упражнений.  |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут)** |
| ОФП (по методу пяти минутка свободы):* поднимание туловища «пресс»
* лёжа на животе, «лодочка»
* отжимание
* обратное отжимание
* стоя на возвышении поднимание на носки
* «пистолет» на правую ногу
* «пистолет» на левую ногу
* запрыгивание на возвышение 50 см двумя ногами
* подтягивание из положения виса на высокой перекладине
* прыжки на скакалке
* планка
 | 30 раз30 раз30 раз30 раз30 раз15 раз15 раз60 раз15 раз5 минут2 минуты | Обучающийся самостоятельно выбирает порядок выполнения заданных заданий и по количеству повторов для выполнения полного задания.Обеспечивает самоконтроль за правильностью выполнения упражнений. |

Тренер-преподаватель по прыжкам на акробатической дорожке \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Притулина Н.С./

**План-конспект тренировочного занятия**

**для группы базового уровня 5 года обучения (девочки)**

**по прыжкам на акробатической дорожке**

Дата проведения: 23.04.2020

Место проведения: домашние условия

Продолжительность занятия: 45 минут

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 минут)** |
| Ходьба:* ходьба на носках, руки вверх;
* ходьба на пятках спиной вперёд, руки в стороны;
* ходьба попеременно с пятки на носок.

Прыжковая разминка:* прыжки в группировку с поворотом на 180о;
* прыжки с поворотом на 360о;
* прыжок вверх прогнувшись – 10 раз.
 | 50 шагов50 шагов50 шагов10 раз10 раз10 раз | Руки вытянуты. Спина прямая. На носках подниматься как можно выше. Колени прямые.Руки прямые. Спина прямая.Руки на поясе. Спина прямая. Лопатки вместе.Колени тянем к плечам. Руки держат ноги за голень. Носки оттянуты.При повороте руки прижимаем к телу. Ноги прямые. Носки оттянуты.Руки прямые. Ноги вместе. Колени прямые. Носки оттянуты. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (30 минут)** |
| Специальные упражнения на месте:* сед ноги вместе, руки вверх;
* сед ноги вместе, наклон вперёд («складочка»);
* сед ноги вместе, наклон назад («обратная складочка»);
* сед ноги вместе, руки в стороны, «уголок»;
* сед «барьерный шаг» правая нога вперёд, наклоны;
* сед «барьерный шаг» левая нога вперёд, наклоны;
* сед ноги врозь, упражнение «привет» с удержанием;
* «мост» из положения сед ноги врозь;
* «лодочка» из положения лёжа на спине;
* «мост» из положения стоя опуститься и подняться;
* лёжа на животе «самолётик»;
* упор присев, из стойки на голове выход в стойку на руках;
* стойка ноги вместе, руки вверх: стойка на руках, «курбет».

Комбинация:* колесо, поворот спиной вперёд, разножка «ножницы», прыжок со сменой ног «козлик»;
* стойка на лопатках без помощи рук, перекат в сед «уголок», встать «пистолетиком», опуститься в «мост», толчком двумя ногами выход в стойку на руках.

Упражнения на растяжку:* шпагат на правую ногу
* шпагат на левую ногу
* поперечный шпагат «верёвочка»
 | 20 счётов20 счётов20 счётов80 счётов4 раза по 10 счётов4 раза по 10 счётов3 раза по 10 счётов20 раз80 счётовпо 10 разна левую, правую руку80 счётов15 раз15 раз10 раз10 раз3 минуты3 минуты3 минуты | Спина прямая, руки и ноги натянуты, носки оттянуты.Наклоны выполнять глубже, ноги не сгибать, носки тянуть.Ноги не сгибать, носки тянуть.Ноги прямые, носки натянуты, удерживать ноги не касаясь пола.Наклоны выполнять глубже, ноги не сгибать, носки тянуть. Наклоны делать на прямую ногу, между ног до касания грудью пола, на согнутую ногу, на спину.Ноги прямые, носки натянуты, за невыполнение требований упражнение «мост» на 10 счётов.Поворот в мост 10 раз в одну сторону, 10 раз в другую сторону. Следить за руками и ногами.Удержание равновесия.Локти и колени прямые. При поднимании с моста руки проходят через верх. Сходить с места нельзя.Ноги вместе, носки натянуты, поднять как можно выше.Положение тело прямое. Обратить внимание на точность выполненияМногократное выполнение, обратить внимание на толчок рук и ног. На колесе ноги натянуты. На разножке «ножницы» спина прямая, руки в стороны. Ноги прямые, носки оттянуты. На «козлике» руки в стороны, носки оттянуты.На стойке на лопатках следить за положением туловища. Спина и ноги должны образовать прямую линию. Колени ровные, носки натянуты. Фиксация 3 счёта. «Уголок» держится 3 счёта. Руки в стороны. Локти прямые. Спина ровная. Ноги прямые, носки оттянуты. Вставая «пистолетиком» стараться не касаться ни руками ни ногой. Нога должна быть ровной, носок оттянут. Руки в стороны. Стойка на руках с фиксацией 3 секунды.Колени держать прямыми, носки оттянутыми. Сесть как можно ниже.Упражнения на координацию стараться выполнить точно, удерживая равновесия. Добиться точного выполнения упражнений.  |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут)** |
| ОФП (по методу пяти минутка свободы):* поднимание туловища «пресс»
* лёжа на животе, «лодочка»
* отжимание
* обратное отжимание
* стоя на возвышении поднимание на носки
* «пистолет» на правую ногу
* «пистолет» на левую ногу
* запрыгивание на возвышение 50 см двумя ногами
* подтягивание из положения виса на высокой перекладине
* прыжки на скакалке
* планка
 | 30 раз30 раз30 раз30 раз30 раз15 раз15 раз60 раз15 раз5 минут2 минуты | Обучающийся самостоятельно выбирает порядок выполнения заданных заданий и по количеству повторов для выполнения полного задания.Обеспечивает самоконтроль за правильностью выполнения упражнений. |

Тренер-преподаватель по прыжкам на акробатической дорожке \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Притулина Н.С./