

## ПЛАН – КОНСПЕКТ

### Учебно-тренировочного занятия по спортивной акробатике

**Группа:** УТ-2.

**Дата проведения:** 16.03.2026 **Время проведения:** 16.45-18.45

**Место проведения:** спортивный зал ФСК «Юбилейный».

**Тема:** совершенствование техники выполнения парно-групповых упражнений балансовой направленности.

**Цель:** закрепление навыка и коррекция ошибок в технике выполнения парно-групповых упражнений балансовой направленности.

**Задачи:**

#### 1. Образовательные

– закрепить навык и провести коррекцию техники выполнения статических и динамических элементов парно-групповой работы балансовой направленности (стойки, седы, упоры).

– совершенствовать пространственную ориентацию и точность движений при выполнении темповых элементов (входов в элементы и сходов с них).

– закрепить навыки выполнения страховки и помощи при работе в парах и группах.

#### 2. Оздоровительные

– развивать специальную гибкость (активную и пассивную) и подвижность в суставах, необходимую для принятия и удержания рабочих положений.

– совершенствовать статическую и динамическую силу для обеспечения стабильности в балансовых элементах.

#### 3. Воспитательные

– формировать навыки взаимопомощи, коллективизма и уважительного общения в процессе совместной работы.

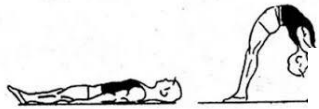
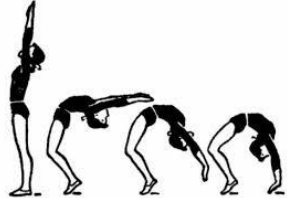



– развивать дисциплинированность, внимательность и трудолюбие в процессе отработки технических деталей.

Тип занятия (форма): Учебно-тренировочное

**Используемые методы и приемы:** индивидуальный, групповой, наглядный, словесный.

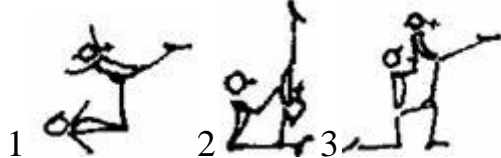
**Инвентарь:** Гимнастический ковер, гимнастические маты, Шведская стенка, раздаточный материал.

<b>Части ТЗ.</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка.</b>	<b>Организационно-методические указания.</b>
<b>Вводно-подготовительная часть</b>	<p><b>Построение, приветствие, сообщение задач.</b></p> <p>-Ходьба гимнастическим шагом. -Бег.</p> <p><b>Разминка в колоннах по линиям с передвижением вперед и назад.</b></p> <p>-Шаг наклон. -Гусиный шаг. -«Таракан» (ногами, руками). -Кувырок вперед. -Кувырок вперед ноги врозь. -Кувырок назад. -Кувырок назад ноги врозь. -«Гусеница». -Прыжки на двух ногах лицом/спиной. -Прыжки на одной ноге правой/левой. -Прыжки в низком приседе «Мячки» лицом/спиной. -Прыжки из низкого приседа «Лягушка» лицом/спиной. -«Заяц» на двух ногах/ на правой/ на левой. -Перекаты в складке ноги вместе. -Ходьба в мостике.</p> <p><b>Перестроение.</b></p>	3мин.  5мин.  15мин.	<p>Отметить присутствующих, обратить внимание на самочувствие и внешний вид обучающихся.</p> <p>В колонну по одному, соблюдаем дистанцию</p> <p>При ходьбе и беге следить за соблюдением дистанции, осанкой и синхронностью движений. При выполнении кувырков плотно брать группировку, колени прижать к груди, подбородок опустить. Кувырок выполнять мягко, перекатом, не на шею.</p> <p>В прыжках «мячик» и «лягушка» приземляться мягко на переднюю часть стопы, сохраняя равновесие. Спину держать прямо.</p> <p>В упражнении «заяц» активно работать руками, приземление мягкое. При выполнении перекатов в складке ноги держать прямыми, носки оттянуты, грудью касаться ног. При ходьбе в мостике ноги не сгибать, стопы плотно ставить на пол, руки ставить прямыми.</p>

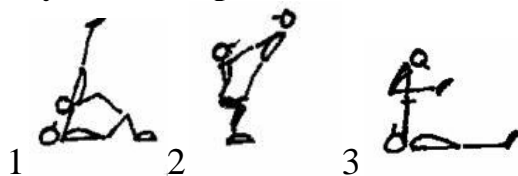
<p><b>О С Н О</b></p>	<p><b>Упражнение для развития гибкости:</b>  <b>Складка:</b>          -ноги вместе.            - ноги врозь.            - к правой/левой ноге.</p> <p><b>Шпагаты:</b>          -Поперечный</p> <p>-Правый</p> <p>-Левый</p> <p><b>«Мост»:</b>          -из положения лежа.</p>  <p>-из положения стоя.</p>  <p><b>Отработка парно-групповой работы. (балансовой направленности)</b></p> <p><b>Женская пара.</b></p>   	<p style="text-align: center;">20мин.</p> <p>В складке ноги держать прямыми, колени не сгибать. Наклон выполнять с прямой спиной, тянуться грудью к полу. В шпагатах контролировать положение тазобедренного сустава, спину держать ровно, носки оттянуты. При выполнении «моста» из положения стоя обязательно использовать страховку. Толчок ногами выполнять мощно, руки ставить на ширине плеч, голову назад не запрокидывать резко.</p> <p>-разделить обучающихся по составам.          -раздать программу на карточках          Нижнему партнёру следить за стабильной основной стойкой, напряжением мышц корпуса и ног («замком»)          Верхнему партнёру контролировать натянутые ноги и оттянутые носки, сохранять равновесие.          После выполнения элемента фиксировать его в течение 3 секунд.          Обеспечить взаимную страховку. После каждого элемента анализировать и исправлять ошибки.</p> <p>-анализ/исправление ошибок.</p>
-----------------------------------	---	--

**В  
Н  
А  
Я  
  
Ч  
А  
С  
Т  
Ь**

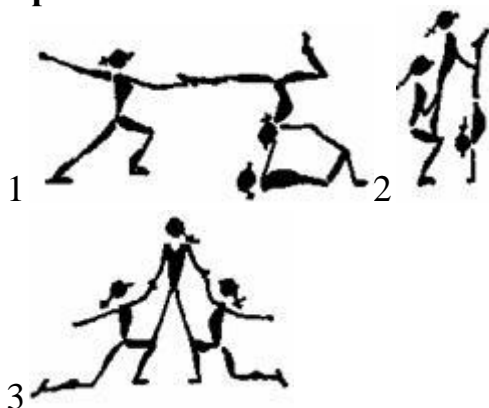
**Смешанная пара.**



**Мужская пара.**



**Тройка.**



**Показ/демонстрация элементов.**

**Общая Физическая Подготовка.  
(подкачка в парах)**

-Упр. на пресс лежа в парах.



-Упр. на мышцы спины лежа в парах.



-Ходьба в «тачках»+сгибание разгибание рук.

-Приседания с партнером у шведской стенки.

55мин

Выполнять упражнения в среднем темпе, следить за правильной техникой.

При работе на пресс и спину руки держать в заданном положении (за головой, в замке), избегать рывков.

В ходьбе в «тачке» партнёру-«водителю» сохранять прямое положение туловища.

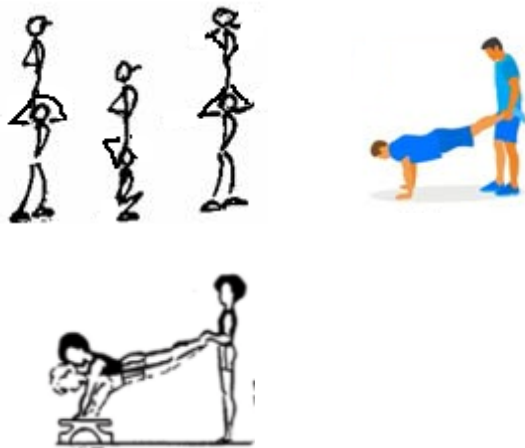
При приседаниях с партнёром спина прямая, пятки не отрывать от пола, присед глубокий.

Обратить внимание на самочувствие обучающихся.

20 мин

**З  
А  
К  
Л  
Ю  
Ч  
И  
Т  
Е  
Л  
Ь**

**Н  
А  
Я  
  
Ч  
А  
С  
Т  
Ь**



**Построение.** Подведение итогов занятия

2 мин.

Подвести итоги занятия: дать общую оценку работе группы, отметить наиболее успешных спортсменов и указать на общие ошибки.

Дать индивидуальные рекомендации по исправлению ошибок, выявленных в ходе основной части занятия.

Объявить домашнее задание и акцентировать внимание на необходимости его выполнения.












Ответить на вопросы занимающихся.

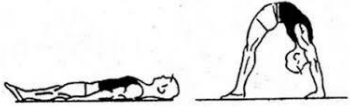

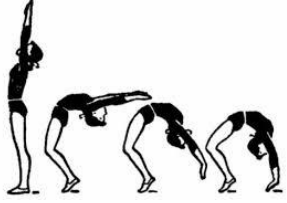
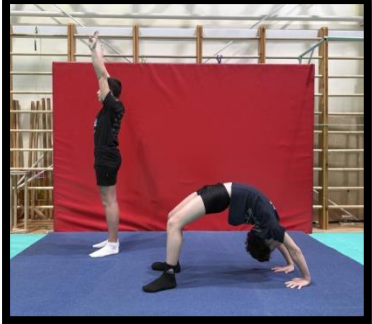











Дать команду на организованный уход из зала.

**Тренер-преподаватель: Алферов Евгений Витальевич.**

Открытое учебно-тренировочное занятие по спортивной акробатике.

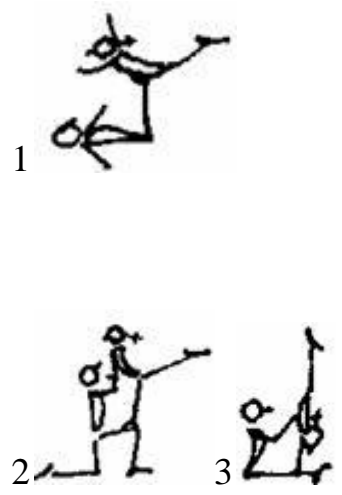
На тему: «Парно-групповые упражнения (балансовой направленности)».

Части УТЗ	Краткое содержание.	Учебно-тренировочное занятие
<b>В П Ч</b>	<p><b>Построение, приветствие, сообщение задач.</b></p> <p>Бег, +разминка.</p>	
	<p><b>Растяжка.</b> Складка ноги вместе.</p>  <p>Складка ноги врозь.</p> 	 
	<p><b>Шпагаты.</b></p>   	  

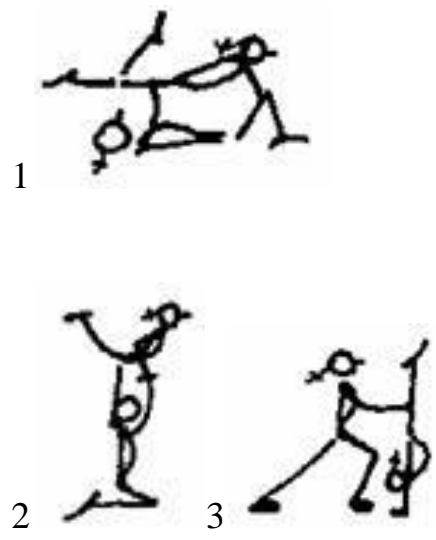
	<p>«Мост» из положения лежа.</p> 	
	<p>«Мост» из положения стоя.</p> 	
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: mixed; font-size: 2em; font-weight: bold;">О С Н О В Н А Я</p>	<p><b>Работа в составах.</b></p> <p><b>Тройка.</b></p>  <p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p>	  
	<p><b>Мужская пара.</b></p>  <p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p>	 

Ч  
А  
С  
Т  
Ь

**Смешанная пара.**



**Женская пара.**



З  
А  
К  
Л

**Общая физическая подготовка**  
-Ходьба в «тачках»+сгибание  
разгибание рук.



Ю  
Ч  
И  
Т  
Е  
Л  
Ь  
Н  
А  
Я  
  
Ч  
А  
С  
Т  
Ь

-Упр. на пресс лежа в парах.



-Упр. на мышцы спины лежа в парах.



-Приседания с партнером у шведской стенки.



Тренер-преподаватель: Алферов Евгений Витальевич.