

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**  
**Открытого учебно-тренировочного занятия**  
**по спортивной акробатике**

**УТЗ № 2**

**Группа: УТ-3**

**Дата проведения: 03.03.2026**

**Место и время проведения: СК «Юбилейный», 14:30-17:30**

**Тема:** формирование навыка выполнения акробатического элемента «фляк» на основе ранее освоенных подводящих акробатических упражнений.

**Цель:** обучение технике выполнения акробатического элемента «Фляк» и дальнейшее совершенствование техники выполнения подводящих акробатических упражнений.

**Задачи УТЗ:**

**1. Образовательные:**

- обучить технике выполнения акробатического элемента «фляк».
- закрепить навыки выполнения связки акробатических упражнений:

«Стойка-мост-встать, мост-курбет-прыжок, прыжок спиной на мат»

- совершенствовать технику парно-групповой работы.

**2. Оздоровительные:**

– развивать специальную гибкость и силовую выносливость при выполнении акробатических элементов.

– совершенствовать координационные способности и вестибулярную устойчивость для повышения качества и безопасности выполнения акробатических элементов повышенной сложности.

**3. Воспитательные:**

– формировать дисциплинированность, настойчивость в преодолении трудностей при освоении сложных акробатических элементов.

– воспитывать чувство ответственности за личную безопасность и безопасность партнёра при работе в парах и группах.

**Тип занятия (форма):** Учебно-тренировочное

**Используемые методы и приемы:** Методы – повторный, интервальный, круговой. Приемы – словесный, наглядный, практический.

**Инвентарь (оборудование):** гимнастический ковер и акробатическая дорожка, гимнастические маты, страховочная лонжа, гимнастическая стенка, турник.

Части УТЗ, их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть  <b>30-35 мин</b>	<u>1. Построение, приветствие.</u>  <u>2. Ходьба: обычная, на носках (руки вверх), на пятках (руки за голову)</u> <u>3) Перекатный и пружинные шаги, руки на пояс</u> <u>4) Различные виды бега: скретный, высокий бег, бег с прямыми ногами вперед и в стороны.</u> <u>3. Ходьба с восстановлением дыхания (руки через стороны вверх — вдох, вниз — выдох).</u> <u>6. Разминка. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на</u>	<i>1 мин</i>     <i>5-7 мин</i>     <i>1 мин</i>     <i>20-25 мин</i>	Построение в одну шеренгу. Проверка наличия спортивной формы, самочувствие спортсменов. Кратко и четко сформулировать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Следить за дисциплиной, за осанкой и дистанцией в строю (интервал два шага). Движения выполнять четко под счет. Следить за ритмичностью дыхания во время ходьбы. Разминка выполняется по кругу. Следить за соблюдением дистан-


	месте		ции и за правильностью выполнения упражнений. Выполнять упражнения последовательно сверху вниз. Следить за правильным дыханием.
Основная часть <b>110-120 мин</b>	<p><u>1. Упражнения для развития гибкости:</u></p> <p>1. Из седа ноги врозь – пружинистые наклоны вперед.</p> <p>2. Из седа ноги врозь наклоны к правой и к левой).</p> <p>3. Сагиттальный шпагат на правую и левую ногу с наклоном вперед.</p> <p>4. Сагиттальный шпагат на правую и левую ногу руки вверх.</p> <p>5. Сагиттальный шпагат на правую и левую ногу с прогибом назад;</p> <p>6. Продольный шпагат</p> <p><u>2. Элементы классической</u></p>	<p>10-15 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Во время наклона ноги прямые, носки оттянуты, спина прямая.</p> <p>При наклоне грудью необходимо касаться ног (в складку)</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуты.</p> <p>Следить за техникой выполнения шпагатов</p>

	<p><u>хореографии (прыжки):</u></p> <p>1. С места прыжок вверх прогнувшись;</p> <p>2. С места прыжок в шпагате правой (левой, жгут);</p> <p>3. С места прыжок на 180 градусов;</p> <p>4. С места прыжок с поворотом на 360 градусов;</p> <p>5. Прыжок с наскоком вверх.</p> <p><u>3. Упражнения:</u></p> <p>1) «Мост» из положения лежа.</p> <p>2) «Мост» скручивания</p> <p>3) «Мост» из положения стоя.</p> <p>4. Совершенствование подводящих упражнений к фляку: выполнение связки «Стойка — мост — встать».</p> <p>И.П. – О.С.</p> <p>1. Начало движения: сохраняя равновесие, начать медленный наклон туловища назад с одновременным отведением рук дугами назад-</p>	<p>10 раз</p> <p>10раз</p> <p>10раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15-20 мин</p>	<p>Следить за техникой выполнения хореографических элементов, исправлять ошибки техники выполнения прыжков в шпагат: мягкое приземление на переднюю часть стопы, (уделять внимание фазе амортизации)</p> <p>Ноги на ширине плеч, стопы прижаты. Следить за отталкиванием руками и ногами. Скручивания выполнять плавно. Переносить вес на одну руку, переставляя другую по кругу.</p> <p>Наклон назад медленный, до касания руками пола. Подъём — отталкиванием рук.</p>
--	---	--	--

	<p>вниз.</p> <p>2. Положение «мост»: ноги не сгибать, стопы от пола не отрывать. Максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника. Голова слегка наклонена назад, взгляд направлен на кисти рук.</p> <p>3. Возвращение в И.П.: выполнить мощный толчок руками от мата, одновременно подавая таз вперед-вверх. Завершить движение возвращением в исходную стойку на ноги с поднятыми вверх руками.</p> <p>5. Закрепление навыков выполнения акробатической связки: «Мост-курбет-прыжок» И.П.: стойка на ноги врозь, руки вверх.</p> <p>1. Мост из положение стоя</p> <p>2. Курбет: в момент отталкивания быстро подтянуть подбородок к груди и перейти в плотную группировку.</p> <p>3. Прыжок: сохраняя группировку, выполнить прыжок вверх с приземлением на две ноги.</p> <p>6. Закрепление навыков выполнения акробатической связки: «Прыжок спиной на гимнастический мат» И.П.: стойка лицом к гимна-</p>	<p>50-60 мин</p>	<p>Выполнять связку слитно, без пауз между элементами.</p> <p>При возникновении риска потери равновесия - допускается помощь партнера (поддержка под спину при опускании и под бедро при подъеме). Возвращение в стойку ноги врозь необходимо выполнять за счет силы рук и мышц спины, а не рывком ног.</p> <p>Видеоматериал <a href="https://disk.yandex.ru/i/WrRQMeBsvm3arA">https://disk.yandex.ru/i/WrRQMeBsvm3arA</a></p> <p>Следить за техникой выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности. Использовать наглядный и словесный прием УТЗ</p> <p>Выполнять связку слитно, в едином темпе, без пауз между эле-</p>
--	---	----------------------	---

	<p>стическому мату, руки вверх, спина прямая.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовительное движение: небольшой полуприсед с одновременным замахом рук вниз-назад.</li> <li>2. Толчок и прыжок: мощным толчком двух ног выполнить прыжок вверх-назад.</li> <li>3. Постановка рук и приземление: активно поставить ладони на дальний край мата на ширину плеч. Принять положение «моста». Мягко приземлиться на лопатки и спину, после чего выполнить курбет (перекат на лопатках) с переходом в упор присев или сразу в исходную стойку.</li> </ol> <p>7. Обучение технике выполнения упражнению «Фляк со страховкой»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.П.: стойка лицом к месту приземления (акробатической дорожке или сложенным матам), руки вверх, спина прямая.</li> <li>2. Подготовительное движение: выполнить небольшой полуприсед с мощным замахом рук вниз-назад.</li> <li>3. Толчок и полет назад: мощным толчком двух ног выполнить резкий прыжок вверх-назад. Одновременно с толчком ног активно отвести плечи назад.</li> <li>4. Постановка рук: активно и упруго поставить прямые руки на опору на ширине плеч. Пальцы направлены в сторону ног. Момент постановки рук должен совпадать с окончанием прогиба.</li> </ol>	<p>ментами. Уделять внимание мощному и резкому толчку руками. Следить за мягким и устойчивым приземлением.</p> <p>Видеоматериал  <a href="https://disk.yandex.ru/i/NYnwnjqCUsGfJQ">https://disk.yandex.ru/i/NYnwnjqCUsGfJQ</a></p> <p>Использовать наглядный и словесный прием УТЗ.</p> <p>Следить за высокой траекторией прыжка вверх-назад, а не просто падением назад. Постановка рук должна быть амортизирующей, строго под плечи. Ноги не сгибать до момента касания мата руками.</p> <p>Видеоматериал  <a href="https://disk.yandex.ru/i/hU2ttOXZA2vnlw">https://disk.yandex.ru/i/hU2ttOXZA2vnlw</a></p> <p>Обращать внимание спортсменов на ошибки друг друга. Учить оказывать взаимопомощь.</p>
--	--	---



<p>Заключительная часть</p> <p><b>30-35 мин</b></p>	 <p>1. <u>ПРЕСС</u>: Поднимание ног на гимнастической стенке + Удержание ног на гимнастической стенке под углом 90.</p> <p>2. <u>СПИНА</u>: Лодочка удержание.</p> <p>3. <u>Приседания</u>.</p> <p>4. <u>Отжимания</u>.</p> <p>5. <u>Подтягивания</u>.</p> <p><u>2. Построение, подведение итогов занятия, домашнее задание.</u></p>	<p>10 сек</p> <p>40 сек</p> <p>30 раз</p> <p>30 раз</p> <p>10 раз</p> <p>групповой работы. Давать рекомендации каждой паре (тройке) в зависимости от разряда. Контролировать взаимоотношения в составе (коллективе). Объяснять важность командной работы для достижения общей цели.</p> <p>Соблюдать технику безопасности. Следить за правильностью выполнения упражнений. Следить за дыханием.</p> <p>Следить за техникой выполнения, исправлять ошибки.</p> <p>Обратить внимание на оказание моральной поддержки друг другу.</p> <p>Проконтролировать состояние обучающихся после УТЗ. Подвести итоги занятия УТЗ, акцентировать вопрос по</p>
---	---	--

			<p>поводу домашних тренировок в активированные дни и заполнение дневника самостоятельных тренировок (Приложение 1).</p> <p>Поставить цель и задачи на следующее УТЗ</p>
--	--	--	---

**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**  
**ДНЕВНИК ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
СПОРТСМЕНА ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

---

(Ф.И.О. спортсмена)

**Таблица контроля занятий**

№	Число/месяц														
1.	Разминка (Блок №1)														
2.	Растяжка (Блок №2)														
3.	Хореография (Блок №3) – указать номер комплекса														
4.	ОАЭ (Блок №4) – указать номер комплекса														
5.	ОФП (Блок №5) – указать номер комплекса														

\*Выполнение каждого упражнения в день отмечается «+»

*Дополнительные упражнения, которых нет в списке (например, перевороты, колеса и т.д.) и другая физическая нагрузка (например, плавание, бег, езда на лыжах, на коньках и т.д.)*

№	Число/месяц														
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															

\*Выполнение каждого упражнения в день отмечается «+»

**ПАМЯТКА**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

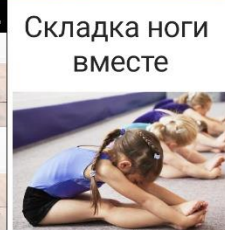
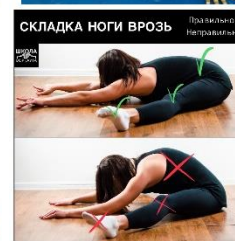
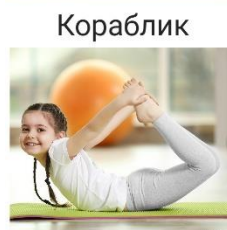
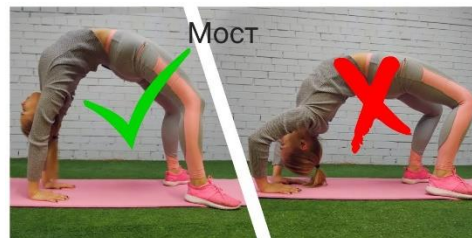
1. Начинаем каждую самостоятельную тренировку с разминки (общая физическая подготовка -ОФП), это необходимо для разогрева мышц перед занятием.
2. Далее выполняем блок растяжки и хореографии. По возможности выполнять его перед зеркалом, чтобы спортсмен мог контролировать себя и видел свои ошибки.
3. Следующим блоком отрабатываем основные элементы акробатики (ОЭА). Необходимо обеспечить безопасное место для занятий.
4. Завершаем тренировку подкачкой (ОФП).

✗ **ВАЖНО** спортсмену вспомнить всё, что тренер говорил на тренировке и выполнять все правильно. Можно выполнять эти тренировки и в выходные дни от наших занятий. Чем больше спортсмен работает, тем быстрее всему научимся! 📸👏

✗ Просьба, совсем юным спортсменам оказать помощь и поддержку.

✗ В блоках, где есть несколько комплексов, необходимо выполнить 1, можно 2 комплекса и прописать его номер в таблице.

📸 можно скидывать мне в личные сообщения фото и видео отчеты, я буду просматривать и давать рекомендации по исправлению ошибок.



✗ При выполнении упражнения "стойка на руках" кисти ставим правильно, проверяем, чтобы стены касались затылок, плечи, ягодицы и пятки. Максимально вытягиваться вверх, уши зажимаем руками.

## Блок №1 РАЗМИНКА

- бег на месте 3 мин (или прыжки на скакалке)
- приседания 30 раз;
- отжимания 15 раз (мы отжимаемся на акробатике "кузнечиком", я учила спортсменов);
- пресс 20 раз (лёжа на спине, ноги под диван или кто-то сидит сверху)
- спина 20 раз. (лёжа на животе, ноги под диван или кто-то сидит сверху)

## Блок №2 РАСТЯЖКА

- складка ноги вместе 1 мин;
  - складка ноги врозь 1 мин;
  - складка бабочка 1 мин;
  - шпагат на правую ногу 1 мин;
  - шпагат на левую ногу 1 мин;
  - шпагат поперечный 1 мин;
- Все шпагаты выполняем с запасом (с дивана или стула)
- ✗ Все задания кроме бабочки выполняются с прямыми ногами, натянутыми носками.

## Блок №3 ХОРЕОГРАФИЯ

### Комплекс №1

- махи назад правой (левой) ногой, стоя с опорой руками на стул или диван. По 30 раз на каждую ногу. 2 круга;

- упражнение "ласточка" на правую (левую) ногу, фиксация 3 сек. По 10 повторений

- упражнение "затяжка назад" на правую (левую) ногу, фиксация 3 сек. По 10 повторений

### Комплекс №2

- махи в сторону правой (левой) ногой, лежа на боку, затем стоя с опорой руками на стул или диван. По 30 раз на каждую ногу. 2 круга;

- махи в поперечный шпагат (жгут) лежа на спине ноги под прямым углом вверх по 30 раз. 2 круга.

- упражнение "затяжка в сторону" с опорой одной рукой о стену на правую (левую) ногу, фиксация 3 сек. По 10 повторений

### Комплекс №3

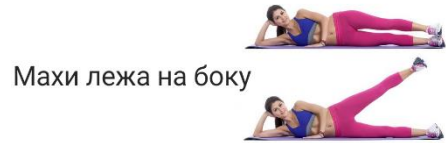
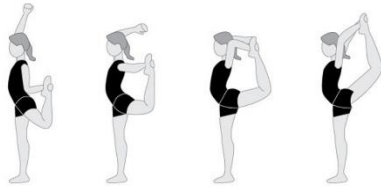
Хореографические прыжки (по 10 раз):

- с места прыжок вверх прогнувшись;
- с места прыжок на 180 градусов;
- с места прыжок на 360 градусов;
- наскок прыжок вверх.



**ЗАТЯЖКА В СТОРОНУ**

### ЗАТЯЖКА НАЗАД В КОЛЬЦО



Пистолет (только мы делаем с опорой у стены)

## Блок №4 ОАЭ - ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ

### Комплекс №1

- упражнение "коробочка", фиксация 3 сек. По 10 раз;
- упражнение "кораблик", фиксация 3 сек. По 10 раз;
- упражнение "мост", фиксация 3 сек. По 10 раз.
- скручивание с моста влево (вправо) по 10 раз. \*\*
- мост стоя 10 раз. \*\*

### Комплекс №2

- упражнение "березка", фиксация 3 сек. По 10 раз;
- упражнение "березка ноги врозь", фиксация 3 сек. По 10 раз;
- упражнение «стойка на руках» у стены, фиксация 10 сек. По 10 раз. \*\*

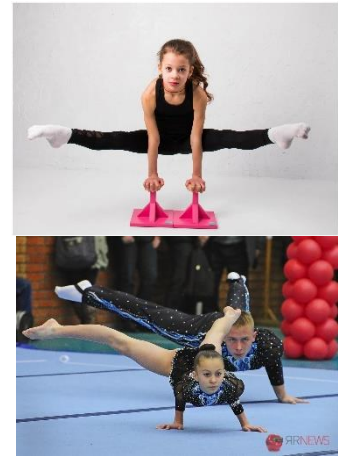
### Комплекс №3

- упражнение «угол» (ноги вместе, ноги врозь) – 10 раз по 10 сек.

- упражнение «крокодил» - 10 раз по 10 сек. \*\*

\*\* - Кто плохо умеет, выполнять со страховкой или пропустить данное упражнение.

### УГОЛ НОГИ ВРОЗЬ



## Блок №5 ОФП – ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Комплекс №1 - Упражнения на развитие мышц ног – 2-3 круга

1. Приседания – 40 раз.
2. Выпрыгивания из глубокого приседа – 30 раз.
3. Выпад – по 20 раз на каждую ногу.
4. Пистолеты на правую (левую) ногу – 20 раз.

### Комплекс №2 - Упражнения на развитие мышц пресса– 2-3 круга

1. Подъем корпуса на пресс – по 30 раз
2. Подъем ног из положения лежа, касаемся за головой– 30 раз.
3. Планка классическая – удерживать 60 секунд.

### Комплекс №3 - Упражнения на развитие мышц рук – 2-3 круга

1. Отжимания классические – 30 раз;
2. Опускание на локти – 30 раз.
3. Планка на локтях – удерживать 60 секунд.

### Комплекс №4 - Упражнения на развитие мышц спины– 2-3 круга

1. Лодочка – 20 сек → подъем в лодочку – 20 раз → перекаты в лодочке – 20 раз.
2. Подъем корпуса на спину – 30 раз

### Комплекс №5 - Упражнения на развитие прыгучести – 2-3 круга

1. Прыжки через скакалку — 200 раз.
2. Прыжки через скакалку на правой (левой) ноге – 100 раз.
3. Бёрпи – 15 раз.
4. Прыжки «Звезда» – 30 раз.

