**ПЛАН-КОНСПЕКТ №1**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники стойки на руках, медленных переворотов вперед и назад с одной на одну. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Наклоны стоя:   - наклоны вперёд ноги вместе (30 раз);  - наклоны вниз, ноги врозь (30 раз);  - наклоны вниз ноги врозь к правой и левой ноге (30 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.   1. Шпагат на правую и левую ногу (2 мин.) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ниже наклоны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Выполнение мостов:   - покачивания (30 раз);  - с двух ног опуститься, встать (10 раз);  2. Перевороты вперед (10 раз).  3. Перевороты назад (10 раз).  4. Переворот назад, опуститься в упор стоя согнувшись (10 раз).  5. стойка на руках:  - стойка спиной с опорой на стену (15 раз);  - стойка грудью с опорой на стену (15 раз);  6. Стойка на руках без опоры (10 раз).  7. Стойка на голове и руках (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Ноги разводим в шпагат. Колени вытягиваем.  Спину прогибаем, руки ставим прямые.  Носки натянутые, колени прямые.  Ребра втянуты, таз зажатый.  В плечах вытягиваемся. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Поднимание туловища:  - на животе (50 раз);  - на спине (50 раз);  2.Наклоны в оттяжку (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №2**

**ГРУППЫ ТЭ(СС)1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (200 раз);  - на левой ноге (50 раз);  - на правой ноге (50 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах ноги вместе (50раз);  - из приседа вверх (30 раз);  - выпады с выпрыгиванием (30раз).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (1 мин.);  - шпагат на правую ногу (1 мин.);  2. Махи ногами назад и вперед (30 раз).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (100 раз).  4. «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях 3х40 сек.).  5. «Пистолетики»:  - на левую (30раз);  - на правую (30 раз);  6. Отжимания назад и обычные по (40 раз).  7. «Мост» из положения лёжа, махи ногами в мостике по (20 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за головой.  Живот втянутый.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Ноги и руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - «Бабочка» (50 раз).  2. Поперечный шпагат (1 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №3**

**ГРУППЫ ТЭ (1, 2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники переворота боком и рондата.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники переворота боком и рондата. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, в присяди;  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - в глубоком присяди.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на спине (3х50 сек.);  - на животе (3х50 сек.);  2. Переворот боком (30 раз).  3. Переворот боком через левую руку (10 раз).  4. Переворот боком через правую руку (10 раз).  5. Рондат:  - с отбивом (10 раз);  - без отбива (10 раз);  6. «Мост» с колен (10 раз).  7. «Мост» из положения стоя (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Ноги в шпагат.  Опорная рука прямая  Выполняем через тугие руки. Приземление через носки.  Спину прогибаем.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты:  - на правую ногу (50 раз);  - на левую ногу (50 раз);  - поперечный (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №4**

**ГРУППЫ ТЭ (1,2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники поворота в стойке на руках на 360 градусов.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники поворота в стойке на руках на 360 градусов. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Наклоны туловища вперед:  - сидя ноги вместе (50 раз);  - сидя ноги врозь (50 раз);  - «бабочка» (50 раз).  2. Прыжки на месте:  - в группировке;  - выпады прыжком правой и левой ногой;  - пистолетики с выпрыгиванием.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ноги прямые.  Колени поднимаем выше.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Качалочка:  - на спине и на животе (3х30 сек.);  - на левом и правом боку (3х30 сек.);  2. Спичаги из положения стоя ноги врозь (20 раз).  3. Перекаты в стойку на лопатках и прыжок вверх (30 раз).  4. Отжимания с возвышенности (50 раз).  5. Стойка на руках:  - ноги вместе (3 по 30 сек.));  - ноги врозь возле стены (3 по 30 сек.);  6. Повороты в стойке на руках на 180 градусов (10 раз).  7.Повороты в стойке на руках на 360 градусов (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Работаем на скорость.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты с возвышенности 40 см.:  - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - поперечный (1 мин.). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №1**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости.Совершенствование техники стойки на руках, медленных переворотов вперед и назад с одной на одну. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Наклоны стоя:   - наклоны вперёд ноги вместе(30 раз);  - наклоны вниз , ноги врозь(30 раз);  - наклоны вниз ноги врозь к правой и левой ноге(30 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх.   1. Шпагат на правую и левую ногу(2 мин.) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ниже наклоны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Выполнение мостов:   - покачивания (30 раз);  - с двух ног опуститься, встать (10 раз);  2. Перевороты вперед (10 раз).  3. Перевороты назад (10 раз).  4. Переворот назад, опуститься в упор стоя согнувшись (10 раз).  5. стойка на руках:  - стойка спиной с опорой на стену (15 раз);  - стойка грудью с опорой на стену (15 раз);  6. Стойка на руках без опоры (10 раз).  7. Стойка на голове и руках (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Ноги разводим в шпагат. Колени вытягиваем.  Спину прогибаем, руки ставим прямые.  Носки натянутые, колени прямые.  Ребра втянуты, таз зажатый.  В плечах вытягиваемся. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Поднимание туловища:  - на животе (50 раз);  - на спине (50 раз);  2.Наклоны в оттяжку (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №2**

**ГРУППЫ ТЭ(СС)1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (200 раз);  - на левой ноге (50 раз);  - на правой ноге (50 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах ноги вместе (50раз);  - из приседа вверх (30 раз);  - выпады с выпрыгиванием (30раз).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую ногу (1 мин.);  - шпагат на правую ногу (1 мин.);  2. Махи ногами назад и вперед (30 раз).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (100 раз).  4. «Планка» на локтях (упор лёжа на локтях 3х40 сек.).  5. «Пистолетики»:  - на левую (30раз);  - на правую (30 раз);  6. Отжимания назад и обычные по (40 раз).  7. «Мост» из положения лёжа, махи ногами в мостике по (20 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за головой.  Живот втянутый.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Ноги и руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны туловища:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  - «Бабочка» (50 раз).  2. Поперечный шпагат (1 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №3**

**ГРУППЫ ТЭ ( 1, 2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники переворота боком и рондата.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники переворота боком и рондата. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, в присяди;  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - в глубоком присяди.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на спине (3х50 сек.);  - на животе (3х50 сек.);  2. Переворот боком (30 раз).  3. Переворот боком через левую руку (10 раз).  4. Переворот боком через правую руку (10 раз).  5. Рондат:  - с отбивом (10 раз);  - без отбива (10 раз);  6. «Мост» с колен (10 раз).  7. «Мост» из положения стоя (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Ноги в шпагат.  Опорная рука прямая  Выполняем через тугие руки. Приземление через носки.  Спину прогибаем.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты:  - на правую ногу (50 раз);  - на левую ногу (50 раз);  - поперечный (50 раз). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №4**

**ГРУППЫ ТЭ (1,2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники поворота в стойке на руках на 360 градусов.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники поворота в стойке на руках на 360 градусов. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Наклоны туловища вперед:  - сидя ноги вместе (50 раз);  - сидя ноги врозь (50 раз);  - «бабочка» (50 раз).  2. Прыжки на месте:  - в группировке;  - выпады прыжком правой и левой ногой;  - пистолетики с выпрыгиванием.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ноги прямые.  Колени поднимаем выше.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Качалочка:  - на спине и на животе (3х30 сек.);  - на левом и правом боку (3х30 сек.);  2. Спичаги из положения стоя ноги врозь (20 раз).  3. Перекаты в стойку на лопатках и прыжок вверх (30 раз).  4. Отжимания с возвышенности (50 раз).  5. Стойка на руках:  - ноги вместе (3 по 30 сек.));  - ноги врозь возле стены (3 по 30 сек.);  6. Повороты в стойке на руках на 180 градусов (10 раз).  7.Повороты в стойке на руках на 360 градусов (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Работаем на скорость.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты с возвышенности 40 см.:  - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - поперечный (1 мин.). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырков вперед со стойки на руках. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Наклоны сидя на полу:   - наклоны ноги вместе (50 раз);  - наклоны ноги врозь (50 раз);  - наклоны ноги врозь к правой и левой ноге по (30 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах с поворотом на 360 градусов;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх спиной вперед.   1. Шпагат на правую и левую ногу (2 мин.) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ниже наклоны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Возвышенность 50 см. |
| Основная часть | | |
| 1. Выполнение мостов:   - махи ногами по (30 раз);  - с одной ноги опуститься, встать (10 раз);  2. Перевороты вперед (10 раз).  3. Перевороты назад (10 раз).  4. Стойка на руках, ноги в прямой шпагат. (10 раз).  5. Стойка на руках, кувырок:  - с группировкой (15 раз);  - на прямые ноги, в упор стоя согнувшись (15 раз);  6. Стойка на руках без опоры (10 раз).  7. Стойка на голове и руках (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Ноги разводим в шпагат. Колени вытягиваем.  Спину прогибаем, руки ставим прямые.  Берем группировку.  Носки натянутые, колени прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Поднимание туловища:  - на животе (50 раз);  - на спине (50 раз);  2.Растягиваем мышцы, лежа на спине. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС)1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (200 раз);  - на левой ноге (50 раз);  - на правой ноге (50 раз).   1. Наклоны со скакалкой:   - стоя на двух ногах - вперед (20раз);  - стоя ноги врозь- влево и вправо (30 раз);  - выкруты (30раз).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую и правую ногу по(1 мин.);  - повороты в шпагате (30 раз);  2. Махи ногами в стороны (30 раз).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (100 раз).  4. «Планка» (упор лёжа 3х40 сек.).  5. «Пистолетики»:  - на левую (30раз);  - на правую (30 раз);  6. Отжимания назад и обычные по (40 раз).  7. «Мост» с колен (20 раз). Толчки двумя ногами в мостике (20 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за головой.  Живот втянутый.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Ноги и руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания.  2. «Бабочка» (50 раз).  3. Поперечный шпагат (1 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕК**

**ГРУППЫ ТЭ (1, 2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники темпового переворота на одну ногу.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники темпового переворота на одну ногу.  . |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на носках на месте:  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед и в стороны.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - выпады с выпрыгиванием.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Прыгаем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Шпагаты:  - на правую (3х50 сек.);  - на левую (3х50 сек.);  2. Мосты (30 раз).  3. Перевороты вперед (10 раз).  4. Перевороты назад (10 раз).  5. Темповой переворот вперед:  - в связке с переворотом боком (10 раз);  - через одну руку (10 раз);  6. Поднимание туловища на спине и животе по (100раз).  7. Приседания, отжимания, поднимания на носки по (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, руками тянемся вверх.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Ноги в шпагат.  Опорная рука прямая  Руки за головой. Поднимаемся выше. |
| Заключительная часть | | |
| Наклоны сидя:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь и бабочка (50 раз) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые.  Наклоны ниже. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (1,2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники спичагов из упора вне.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники спичагов из упора вне. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Наклоны туловища вперед:  - стоя ноги вместе (50 раз);  - стоя ноги врозь (50 раз);  - «мельница» (50 раз).  2. Прыжки на месте:  - в группировке;  - выпады прыжком правой и левой ногой;  - пистолетики с выпрыгиванием.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ноги прямые.  Колени поднимаем выше.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Качалочка:  - на спине и на животе (3х30 сек.);  - на левом и правом боку (3х30 сек.);  2. Спичаги из положения стоя ноги врозь возле стены (20 раз).  3. Спичаги из положения стоя ноги врозь без опоры (20 раз).  4. Спичаги из положения сидя ноги врозь возле стены (20 раз).  5. Спичаги из положения сидя в упоре вне:  - возле стены (15 раз);  - без опоры (10 раз);  6. Стойка на руках (10 раз).  7.Складочки ноги вместе (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Работаем на скорость.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Пальцами рук тянемся к носкам. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты с возвышенности 40 см.:  - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - поперечный (1 мин.). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырков вперед со стойки на руках. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Наклоны сидя на полу:   - наклоны ноги вместе (50 раз);  - наклоны ноги врозь (50 раз);  - наклоны ноги врозь к правой и левой ноге по (30 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах с поворотом на 360 градусов;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх спиной вперед.   1. Шпагат на правую и левую ногу (2 мин.) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ниже наклоны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Возвышенность 50 см. |
| Основная часть | | |
| 1. Выполнение мостов:   - махи ногами по (30 раз);  - с одной ноги опуститься, встать (10 раз);  2. Перевороты вперед (10 раз).  3. Перевороты назад (10 раз).  4. Стойка на руках, ноги в прямой шпагат. (10 раз).  5. Стойка на руках, кувырок:  - с группировкой (15 раз);  - на прямые ноги, в упор стоя согнувшись (15 раз);  6. Стойка на руках без опоры (10 раз).  7. Стойка на голове и руках (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Ноги разводим в шпагат. Колени вытягиваем.  Спину прогибаем, руки ставим прямые.  Берем группировку.  Носки натянутые, колени прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Поднимание туловища:  - на животе (50 раз);  - на спине (50 раз);  2.Растягиваем мышцы, лежа на спине. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС)1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (200 раз);  - на левой ноге (50 раз);  - на правой ноге (50 раз).   1. Наклоны со скакалкой:   - стоя на двух ногах - вперед (20раз);  - стоя ноги врозь- влево и вправо (30 раз);  - выкруты (30раз).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую и правую ногу по(1 мин.);  - повороты в шпагате (30 раз);  2. Махи ногами в стороны (30 раз).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (100 раз).  4. «Планка» (упор лёжа 3х40 сек.).  5. «Пистолетики»:  - на левую (30раз);  - на правую (30 раз);  6. Отжимания назад и обычные по (40 раз).  7. «Мост» с колен (20 раз). Толчки двумя ногами в мостике (20 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за головой.  Живот втянутый.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Ноги и руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания.  2. «Бабочка» (50 раз).  3. Поперечный шпагат (1 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (1, 2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники темпового переворота на одну ногу.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники темпового переворота на одну ногу.  . |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на носках на месте:  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед и в стороны.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - выпады с выпрыгиванием.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Прыгаем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Шпагаты:  - на правую (3х50 сек.);  - на левую (3х50 сек.);  2. Мосты (30 раз).  3. Перевороты вперед (10 раз).  4. Перевороты назад (10 раз).  5. Темповой переворот вперед:  - в связке с переворотом боком (10 раз);  - через одну руку (10 раз);  6. Поднимание туловища на спине и животе по (100 раз).  7. Приседания, отжимания, поднимания на носки по (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, руками тянемся вверх.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Ноги в шпагат.  Опорная рука прямая  Руки за головой. Поднимаемся выше. |
| Заключительная часть | | |
| Наклоны сидя:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь и бабочка (50 раз) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые.  Наклоны ниже. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (1,2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники спичагов из упора вне.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники спичагов из упора вне. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Наклоны туловища вперед:  - стоя ноги вместе (50 раз);  - стоя ноги врозь (50 раз);  - «мельница» (50 раз).  2. Прыжки на месте:  - в группировке;  - выпады прыжком правой и левой ногой;  - пистолетики с выпрыгиванием.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ноги прямые.  Колени поднимаем выше.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Качалочка:  - на спине и на животе (3х30 сек.);  - на левом и правом боку (3х30 сек.);  2. Спичаги из положения стоя ноги врозь возле стены (20 раз).  3. Спичаги из положения стоя ноги врозь без опоры (20 раз).  4. Спичаги из положения сидя ноги врозь возле стены (20 раз).  5. Спичаги из положения сидя в упоре вне:  - возле стены (15 раз);  - без опоры (10 раз);  6. Стойка на руках (10 раз).  7.Складочки ноги вместе (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Работаем на скорость.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Пальцами рук тянемся к носкам. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты с возвышенности 40 см.:  - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - поперечный (1 мин.). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырков вперед со стойки на руках. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Наклоны сидя на полу:   - наклоны ноги вместе (50 раз);  - наклоны ноги врозь (50 раз);  - наклоны ноги врозь к правой и левой ноге по (30 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах с поворотом на 360 градусов;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх спиной вперед.   1. Шпагат на правую и левую ногу (2 мин.) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ниже наклоны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Возвышенность 50 см. |
| Основная часть | | |
| 1. Выполнение мостов:   - махи ногами по (30 раз);  - с одной ноги опуститься, встать (10 раз);  2. Перевороты вперед (10 раз).  3. Перевороты назад (10 раз).  4. Стойка на руках, ноги в прямой шпагат. (10 раз).  5. Стойка на руках, кувырок:  - с группировкой (15 раз);  - на прямые ноги, в упор стоя согнувшись (15 раз);  6. Стойка на руках без опоры (10 раз).  7. Стойка на голове и руках (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Ноги разводим в шпагат. Колени вытягиваем.  Спину прогибаем, руки ставим прямые.  Берем группировку.  Носки натянутые, колени прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Поднимание туловища:  - на животе (50 раз);  - на спине (50 раз);  2.Растягиваем мышцы, лежа на спине. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС)1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (200 раз);  - на левой ноге (50 раз);  - на правой ноге (50 раз).   1. Наклоны со скакалкой:   - стоя на двух ногах - вперед (20раз);  - стоя ноги врозь- влево и вправо (30 раз);  - выкруты (30раз).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую и правую ногу по(1 мин.);  - повороты в шпагате (30 раз);  2. Махи ногами в стороны (30 раз).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (100 раз).  4. «Планка» (упор лёжа 3х40 сек.).  5. «Пистолетики»:  - на левую (30раз);  - на правую (30 раз);  6. Отжимания назад и обычные по (40 раз).  7. «Мост» с колен (20 раз). Толчки двумя ногами в мостике (20 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за головой.  Живот втянутый.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Ноги и руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания.  2. «Бабочка» (50 раз).  3. Поперечный шпагат (1 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕК**

**ГРУППЫ ТЭ (1, 2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники темпового переворота на одну ногу.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники темпового переворота на одну ногу. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на носках на месте:  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед и в стороны.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - выпады с выпрыгиванием.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Прыгаем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Шпагаты:  - на правую (3х50 сек.);  - на левую (3х50 сек.);  2. Мосты (30 раз).  3. Перевороты вперед (10 раз).  4. Перевороты назад (10 раз).  5. Темповой переворот вперед:  - в связке с переворотом боком (10 раз);  - через одну руку (10 раз);  6. Поднимание туловища на спине и животе по (100раз).  7. Приседания, отжимания, поднимания на носки по (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, руками тянемся вверх.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Ноги в шпагат.  Опорная рука прямая  Руки за головой. Поднимаемся выше. |
| Заключительная часть | | |
| Наклоны сидя:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь и бабочка (50 раз) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые.  Наклоны ниже. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (1,2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники спичагов из упора вне.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники спичагов из упора вне. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Наклоны туловища вперед:  - стоя ноги вместе (50 раз);  - стоя ноги врозь (50 раз);  - «мельница» (50 раз).  2. Прыжки на месте:  - в группировке;  - выпады прыжком правой и левой ногой;  - пистолетики с выпрыгиванием.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ноги прямые.  Колени поднимаем выше.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Качалочка:  - на спине и на животе (3х30 сек.);  - на левом и правом боку (3х30 сек.);  2. Спичаги из положения стоя ноги врозь возле стены (20 раз).  3. Спичаги из положения стоя ноги врозь без опоры (20 раз).  4. Спичаги из положения сидя ноги врозь возле стены (20 раз).  5. Спичаги из положения сидя в упоре вне:  - возле стены (15 раз);  - без опоры (10 раз);  6. Стойка на руках (10 раз).  7.Складочки ноги вместе (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Работаем на скорость.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Пальцами рук тянемся к носкам. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты с возвышенности 40 см.:  - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - поперечный (1 мин.). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники кувырков вперед со стойки на руках. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Наклоны сидя на полу:   - наклоны ноги вместе (50 раз);  - наклоны ноги врозь (50 раз);  - наклоны ноги врозь к правой и левой ноге по (30 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах с поворотом на 360 градусов;  - на левой и правой ноге;  - из приседа вверх спиной вперед.   1. Шпагат на правую и левую ногу (2 мин.) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ниже наклоны. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Возвышенность 50 см. |
| Основная часть | | |
| 1. Выполнение мостов:   - махи ногами по (30 раз);  - с одной ноги опуститься, встать (10 раз);  2. Перевороты вперед (10 раз).  3. Перевороты назад (10 раз).  4. Стойка на руках, ноги в прямой шпагат. (10 раз).  5. Стойка на руках, кувырок:  - с группировкой (15 раз);  - на прямые ноги, в упор стоя согнувшись (15 раз);  6. Стойка на руках без опоры (10 раз).  7. Стойка на голове и руках (10 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Ноги разводим в шпагат. Колени вытягиваем.  Спину прогибаем, руки ставим прямые.  Берем группировку.  Носки натянутые, колени прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Поднимание туловища:  - на животе (50 раз);  - на спине (50 раз);  2.Растягиваем мышцы, лежа на спине. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС)1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (200 раз);  - на левой ноге (50 раз);  - на правой ноге (50 раз).   1. Наклоны со скакалкой:   - стоя на двух ногах - вперед (20раз);  - стоя ноги врозь- влево и вправо (30 раз);  - выкруты (30раз).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Растяжка:  - шпагат на левую и правую ногу по(1 мин.);  - повороты в шпагате (30 раз);  2. Махи ногами в стороны (30 раз).  3. Поднимание туловища на спине и на животе по (100 раз).  4. «Планка» (упор лёжа 3х40 сек.).  5. «Пистолетики»:  - на левую (30раз);  - на правую (30 раз);  6. Отжимания назад и обычные по (40 раз).  7. «Мост» с колен (20 раз). Толчки двумя ногами в мостике (20 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые, руки вверх.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за головой.  Живот втянутый.  Спина прямая.  Носки натянутые, колени прямые.  Ноги и руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания.  2. «Бабочка» (50 раз).  3. Поперечный шпагат (1 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (1, 2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники темпового переворота на одну ногу.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники темпового переворота на одну ногу. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на носках на месте:  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед и в стороны.  2. Прыжки на месте:  - на двух ногах;  - на левой и правой ноге;  - выпады с выпрыгиванием.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Прыгаем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Шпагаты:  - на правую (3х50 сек.);  - на левую (3х50 сек.);  2. Мосты (30 раз).  3. Перевороты вперед (10 раз).  4. Перевороты назад (10 раз).  5. Темповой переворот вперед:  - в связке с переворотом боком (10 раз);  - через одну руку (10 раз);  6. Поднимание туловища на спине и животе по (100 раз).  7. Приседания, отжимания, поднимания на носки по (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, руками тянемся вверх.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Ноги в шпагат.  Опорная рука прямая  Руки за головой. Поднимаемся выше. |
| Заключительная часть | | |
| Наклоны сидя:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь и бабочка (50 раз) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые.  Наклоны ниже. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (1,2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники спичагов из упора вне.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники спичагов из упора вне. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Наклоны туловища вперед:  - стоя ноги вместе (50 раз);  - стоя ноги врозь (50 раз);  - «мельница» (50 раз).  2. Прыжки на месте:  - в группировке;  - выпады прыжком правой и левой ногой;  - пистолетики с выпрыгиванием.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ноги прямые.  Колени поднимаем выше.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Качалочка:  - на спине и на животе (3х30 сек.);  - на левом и правом боку (3х30 сек.);  2. Спичаги из положения стоя ноги врозь возле стены (20 раз).  3. Спичаги из положения стоя ноги врозь без опоры (20 раз).  4. Спичаги из положения сидя ноги врозь возле стены (20 раз).  5. Спичаги из положения сидя в упоре вне:  - возле стены (15 раз);  - без опоры (10 раз);  6. Стойка на руках (10 раз).  7.Складочки ноги вместе (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Работаем на скорость.  Колени вместе, спина прямая.  Спина круглая.  Носки натянутые, колени прямые.  Руки прямые и держим руки возле головы.  Пальцами рук тянемся к носкам. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты с возвышенности 40 см.:  - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - поперечный (1 мин.). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков. Совершенствование техники рондата.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники рондата.. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Наклоны из положения стоя ноги врозь:   - наклоны влево (20 раз);  - наклоны вправо (20 раз);  - наклоны вперед вниз и прогнувшись по (20 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах , на правой и левой ноге;  - со сменой ног;  - из приседа вверх с хлопком руками..   1. Группировки и складочки по (50 раз) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ниже наклоны. Ноги прямые.    Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Выполняем из лодочки. |
| Основная часть | | |
| 1. Переворот боком:   - с поворотом (10 раз);  - на две ноги (10 раз);  2. Переворот боком с подскока (10 раз).  3. Рондат с шага (10 раз).  4. Рондат с подскока (10 раз).  5. Поднимание ног в стойке на голове:  - ноги вместе (35 раз);  - ноги врозь (35 раз);  6. Отжимания в стойке на руках возле опоры (30 раз).  7. Поднимание на носки (100 раз). | 35 мин | Ноги прямые, шире разводим ноги в шпагат, руками тянемся вперед.  Толкаемся руками. Колени вытягиваем.  Спину не прогибаем, руки ставим прямые.  Ноги прямые..  В спине не прогибаемся.  Носки натянутые, колени прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Мосты:  - с колен (10 раз);  - из положения стоя (10 раз);  2.Растягиваем мышцы, лежа на спине.  3. Шпагат поперечный ( 1 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС)1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (200 раз);  - на левой и правой ноге по (50 раз);  - двойные (50 раз).   1. Наклоны со скакалкой:   - вперед из положении сидя ноги вместе, носки на себя (50раз);  - вперед из положения сидя ноги врозь , носки на себя (50 раз);  - бабочка (50 раз).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Ниже наклон.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Выпады прыжком на правую и левую ногу:  - вперед (1 мин.);  - всторны ( 1 мин.);  2. Складочки по одной ноге (50 раз).  3. Поднимание туловища на левом и правом боку по (100 раз).  4. Поднимание ног (30 раз).  5. Подтягивания:  - обычным хватом (30раз);  - обратным хватом (30 раз);  6. Напрыгивание на возвышение (200 раз).  7. «Мост» с колен (20 раз). Толчки двумя ногами в мостике (20 раз). | 35 мин | Носки натянутые, руки на пояс.  Ноги прямые.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за головой.  Подтягиваемся до подбородка.  Толкаемся носками. Возвышение 30 см.  Ноги и руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания.  2. Шпагаты по (1 мин. на каждую ногу).  3. Выкруты. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕК**

**ГРУППЫ ТЭ (1, 2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники переворота назад и вперед с одной на одну.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники переворота вперед и назад с одной на одну.  . |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на носках на месте:  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед и в стороны.  2. Прыжки на месте:  - в группировке;  - из приседа вверх;  - в прямой шпагат.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.    Прыгаем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Шпагаты с возвышения 50 см.:  - на правую и левую ногу по (1 мин.);  - на прямой (1 мин.);  2. Покачивания в мостике (30 раз).  3. Переворот вперед на две ноги (10 раз).  4. Перевороты назад с двух ног (10 раз).  5. Переворот с одной на одну:  - вперед и назад по (10 раз);  - в связке с переворотом боком (10 раз);  6. Поднимание туловища на спине и животе по (100раз).  7. Приседания, отжимания, поднимания на носки по (100 раз). | 35 мин | Ноги прямые, руками тянемся вверх.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  В стойке ноги соединяем и вытягиваем.  Опорные руки прямые. Ноги разводим в шпагат.  Руки за головой. Поднимаемся выше. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны сидя ноги вместе и ноги врозь.  2. Лебедь.  3. Бабочка. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые.  Наклоны ниже. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (1,2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники стойки на руках.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники стойки на руках. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках;  - на пятках;  - на внешней и внутренней стороне стопы.  2. Прыжки на месте:  - в шпагат на правую и левую ногу;  - из приседа вверх;  - пистолетики с выпрыгиванием.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ноги прямые.  Выпрыгиваем выше.  Ноги разводим в шпагат.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на спине и на животе по (1 мин.);  - на левом и правом боку по (1 мин.).  2. Стойка на руках спиной возле стены (1 мин.).  3. Стойка на руках грудью возлн стены (1 мин.).  4. Стойка на руках без стены (1 мин.).  5. Спичаги из положения стоя ноги врозь:  - возле стены (15 раз);  - без опоры (10 раз);  6. Отжимания в стойке на на руках возле стены (30 раз).  7.Складочки ноги вместе (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Руки прямые.  Грудью прижимаемся к стене, спина прямая.  Выполняем силой.  Носки натянутые, колени прямые.    Спину не прогибаем.  Пальцами рук тянемся к носкам. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты на полу:  - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - поперечный (1 мин.). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЁТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков. Совершенствование техники рондата.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники рондата.. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Наклоны из положения стоя ноги врозь:   - наклоны влево (20 раз);  - наклоны вправо (20 раз);  - наклоны вперед вниз и прогнувшись по (20 раз).   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах , на правой и левой ноге;  - со сменой ног;  - из приседа вверх с хлопком руками..   1. Группировки и складочки по (50 раз) | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ниже наклоны. Ноги прямые.    Колени не сгибать.  Колени прямые. Носки натянуты.  Выпрыгиваем выше.  Выполняем из лодочки. |
| Основная часть | | |
| 1. Переворот боком:   - с поворотом (10 раз);  - на две ноги (10 раз);  2. Переворот боком с подскока (10 раз).  3. Рондат с шага (10 раз).  4. Рондат с подскока (10 раз).  5. Поднимание ног в стойке на голове:  - ноги вместе (35 раз);  - ноги врозь (35 раз);  6. Отжимания в стойке на руках возле опоры (30 раз).  7. Поднимание на носки (100 раз). | 35 мин | Ноги прямые, шире разводим ноги в шпагат, руками тянемся вперед.  Толкаемся руками. Колени вытягиваем.  Спину не прогибаем, руки ставим прямые.  Ноги прямые..  В спине не прогибаемся.  Носки натянутые, колени прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1.Мосты:  - с колен (10 раз);  - из положения стоя (10 раз);  2.Растягиваем мышцы, лежа на спине.  3. Шпагат поперечный ( 1 мин.) | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС)1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЁТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (200 раз);  - на левой и правой ноге по (50 раз);  - двойные (50 раз).   1. Наклоны со скакалкой:   - вперед из положении сидя ноги вместе, носки на себя (50раз);  - вперед из положения сидя ноги врозь , носки на себя (50 раз);  - бабочка (50 раз).   1. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Колени выпрямлять полностью.  Колени прямые. Носки натянуты.  Ниже наклон.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Выпады прыжком на правую и левую ногу:  - вперед (1 мин.);  - всторны ( 1 мин.);  2. Складочки по одной ноге (50 раз).  3. Поднимание туловища на левом и правом боку по (100 раз).  4. Поднимание ног (30 раз).  5. Подтягивания:  - обычным хватом (30раз);  - обратным хватом (30 раз);  6. Напрыгивание на возвышение (200 раз).  7. «Мост» с колен (20 раз). Толчки двумя ногами в мостике (20 раз). | 35 мин | Носки натянутые, руки на пояс.  Ноги прямые.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за головой.  Подтягиваемся до подбородка.  Толкаемся носками. Возвышение 30 см.  Ноги и руки прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания.  2. Шпагаты по (1 мин. на каждую ногу).  3. Выкруты. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕК**

**ГРУППЫ ТЭ (1, 2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЁТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники переворота назад и вперед с одной на одну.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники переворота вперед и назад с одной на одну.  . |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на носках на месте:  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед и в стороны.  2. Прыжки на месте:  - в группировке;  - из приседа вверх;  - в прямой шпагат.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.    Прыгаем выше.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Шпагаты с возвышения 50 см.:  - на правую и левую ногу по (1 мин.);  - на прямой (1 мин.);  2. Покачивания в мостике (30 раз).  3. Переворот вперед на две ноги (10 раз).  4. Перевороты назад с двух ног (10 раз).  5. Переворот с одной на одну:  - вперед и назад по (10 раз);  - в связке с переворотом боком (10 раз);  6. Поднимание туловища на спине и животе по (100раз).  7. Приседания, отжимания, поднимания на носки по (100 раз). | 35 мин | Ноги прямые, руками тянемся вверх.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  В стойке ноги соединяем и вытягиваем.  Опорные руки прямые. Ноги разводим в шпагат.  Руки за головой. Поднимаемся выше. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны сидя ноги вместе и ноги врозь.  2. Лебедь.  3. Бабочка. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые.  Наклоны ниже. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (1,2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЁТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники стойки на руках.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники стойки на руках. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках;  - на пятках;  - на внешней и внутренней стороне стопы.  2. Прыжки на месте:  - в шпагат на правую и левую ногу;  - из приседа вверх;  - пистолетики с выпрыгиванием.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Ноги прямые.  Выпрыгиваем выше.  Ноги разводим в шпагат.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Удержание лодочки:  - на спине и на животе по (1 мин.);  - на левом и правом боку по (1 мин.).  2. Стойка на руках спиной возле стены (1 мин.).  3. Стойка на руках грудью возлн стены (1 мин.).  4. Стойка на руках без стены (1 мин.).  5. Спичаги из положения стоя ноги врозь:  - возле стены (15 раз);  - без опоры (10 раз);  6. Отжимания в стойке на на руках возле стены (30 раз).  7.Складочки ноги вместе (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.  Руки прямые.  Грудью прижимаемся к стене, спина прямая.  Выполняем силой.  Носки натянутые, колени прямые.    Спину не прогибаем.  Пальцами рук тянемся к носкам. |
| Заключительная часть | | |
| Шпагаты на полу:  - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - поперечный (1 мин.). | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков. Совершенствование связки: темповой переворот на одну ногу-переворот боком с поворотом.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование связки: темповой переворот на одну ногу-переворот боком с поворотом. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Бег на месте:   - обычный бег и с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - подскоки на каждую ногу.   1. Шпагат с возвышения 40 см.:   - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - на прямой шпагат (1 мин.).   1. Удержание лодочки на спине и на животе по (1 мин.). 2. Напрыгивания на возвышение левой и правой ногой по (50 раз). 3. Качалочка на спине и на животе с ножничками по (20 раз). 4. Мост с колен и из положения стоя:опуститься-встать (20 раз). | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые в локтях.  Спина прямая.  Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Носки натянутые.  Спина прижата к полу. Руками тянемся в потолок.  Толчки делаем выше.  Ноги и руки прямые.  Хорошо прогибаем спину. |
| Основная часть. | | |
| 1.Переворот боком:  - без поворота (10 раз);  - с поворотом через одну руку (10 раз).  2. Переворот вперед на одну ногу (10 раз).  3. Стойка-толчок (10 раз).  4. Темповой переворот вперед на одну ногу с подскока (10 раз).  5. Связка:  - темповой переворот вперед на одну ногу-переворот боком с поворотом (10 раз);  - темповой переворот через одну руку-переворот боком через одну руку (10 раз).  6. Отжимания (50 раз). | 35 мин | Руками тянемся вперед.  Не прогибаемся. Руки ставим прямые.  Ноги разводим в шпагат.  Колени прямые, носки натянутые.  Толкаемся руками.  Ноги прямые.  Связку выполняем слитно.  Носки натянутые, колени прямые.  Спина прямая, руки сгибаем максимально. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны из положения сидя, носки на себя:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  2.Растягиваем мышцы, лежа на спине.  3. Лебедь и бабочка по (1 мин.). | 10 мин | Колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС)1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (200 раз);  - на левой и правой ноге по (50 раз);  - двойные (50 раз)  2. Наклоны со скакалкой:  - вперед из положения сидя ноги вместе (50раз);  - к левой и правой ноге из положения сидя ноги врозь (50 раз);  - вперед из положения сидя ноги врозь (50 раз). | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Прыгаем на носках.  Колени прямые. Руки прямые.  Ниже наклон.  Носки натянутые. |
| Основная часть | | |
| 1.Удержание угла на стульях:  - ноги вместе (1 мин.);  - петушок (1 мин.).  2. Группировки из лодочки (50 раз).  3. Поднимание туловища на левом и правом боку по (100 раз).  4. Поднимание ног (30 раз).  5. Подтягивания:  - обычным хватом (30раз);  - обратным хватом (30 раз);  6. Выпрыгивания из приседа вверх (50 раз).  7. Покачивания в мостике (20 раз). Толчки двумя ногами в мостике (20 раз). | 35 мин | Носки натянутые, руки прямые.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за головой.  Подтягиваемся до подбородка.  Толкаемся носками. Выпрыгиваем выше.  Хорошо прогибаем спину. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания.  2. Шпагаты с возвышения 30 см. по (1 мин. на каждую ногу).  3. Выкруты со скакалкой. Лебедь. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕК**

**ГРУППЫ ТЭ (1, 2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники рондата с отбивом в группировке.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники рондата с отбивом в группировке. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, острый шаг;  - на каждый шаг- мах вперед и назад;  - на каждый шаг-наклон вперед и назад.  2. Прыжки с продвижением:  - на двух ногах;  - на правой и левой ноге;  - в выпад вперед.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.    Прыгаем выше.  Прыгаем на носках.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Толчки в стойку:  - ноги вместе (20 раз);  - ноги врозь (20 раз).  2. Прыжки в группировке (30 раз).  3. Переворот боком на две ноги (10 раз).  4. Стойка-толчок и курбет по (10 раз).  5. Рондат с подскока:  - без отбива (10 раз);  - с отбивом в группировке (10 раз).  6. Поднимание ног из положения сидя правую и левую с удержанием по (20 раз).  7. Ножнички в лодочке на спине и животе по (30 раз).  8. Спичаги из положения стоя ноги врозь (30 раз).  9. Восстановление дыхания | 35 мин | Ноги прямые, руки прямые.  В спине не прогибаемся.  Колени выше к груди поднимаем.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Руками толкаемся.  В стойке ноги соединяем и вытягиваем.  Руками упираемся о пол.  Руки прямые. Делаем без толчка. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны сидя ноги вместе, ноги врозь и бабочка по (50 раз).  2. Мосты с колен и из положения стоя по (10 раз).  3. Шпагаты на полу на правую, на левую ногу и на прямой по (1мин.).  4. Растягиваем мышцы-кошечка. | 10 мин | Наклоны ниже.  Носки натянутые, колени прямые.  Спину прогибаем.  Руки в стороны. Ноги натянутые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (1,2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники стойки на руках с поворотом на 360 градусов.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники стойки на руках с поворотом на 360 градусов. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед и в стороны.  2. Ходьба с продвижением:  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад;  - крокодильчик с натянутыми носками.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Руки согнутые в локтях.  Бег на носках.  Ноги прямые.  Руки и ноги прямые.  Спину не прогибаем.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Поднимание ног в стойке на голове и руках:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз.).  2. Стойка на руках без опоры (20 раз).  3. Стойка на руках с поворотом на 180 градусов (10 раз).  4. Стойка на руках с поворотом на 360 градусов (10 раз).  5. Стойка на руках с колен с поворотом на 180 градусов (10 раз).  6. Стойка на руках с колен с поворотом на 360 градусов (10 раз).  7. Пистолетики (50 раз).  8. Напрыгивания на возвышение 40 см. (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые.  Спину не прогибаем.  Руки прямые.  Ноги прямые.  В спине не прогибаемся.  Выполняем силой.  Голову не высовываем.    Прыгаем на носках. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты на полу:  - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - поперечный (1 мин.).  2. Лебедь.  3. Поза лотоса. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые.  Руки в стороны. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков. Совершенствование связки: темповой переворот на одну ногу-переворот боком с поворотом.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование связки: темповой переворот на одну ногу-переворот боком с поворотом. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Бег на месте:   - обычный бег и с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - подскоки на каждую ногу.   1. Шпагат с возвышения 40 см.:   - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - на прямой шпагат (1 мин.).   1. Удержание лодочки на спине и на животе по (1 мин.). 2. Напрыгивания на возвышение левой и правой ногой по (50 раз). 3. Качалочка на спине и на животе с ножничками по (20 раз). 4. Мост с колен и из положения стоя:опуститься-встать (20 раз). | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые в локтях.  Спина прямая.  Ноги прямые.    Колени не сгибать.  Носки натянутые.  Спина прижата к полу. Руками тянемся в потолок.  Толчки делаем выше.  Ноги и руки прямые.  Хорошо прогибаем спину. |
| Основная часть. | | |
| 1.Переворот боком:  - без поворота (10 раз);  - с поворотом через одну руку (10 раз).  2. Переворот вперед на одну ногу (10 раз).  3. Стойка-толчок (10 раз).  4. Темповой переворот вперед на одну ногу с подскока (10 раз).  5. Связка:  - темповой переворот вперед на одну ногу-переворот боком с поворотом (10 раз);  - темповой переворот через одну руку-переворот боком через одну руку (10 раз) | 35 мин | Руками тянемся вперед.  Не прогибаемся. Руки ставим прямые.  Ноги разводим в шпагат.  Колени прямые, носки натянутые.  Толкаемся руками.  Ноги прямые.  Связку выполняем слитно.  Носки натянутые, колени прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны из положения сидя, носки на себя:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  2.Растягиваем мышцы.  3. Лебедь и бабочка по (1 мин.). | 10 мин | Колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС)1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (200 раз);  - на левой и правой ноге по (50 раз);  - двойные (50 раз)  2. Наклоны со скакалкой:  - вперед из положения сидя ноги вместе (50раз);  - к левой и правой ноге из положения сидя ноги врозь (50 раз);  - вперед из положения сидя ноги врозь (50 раз). | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Прыгаем на носках.  Колени прямые. Руки прямые.  Ниже наклон.  Носки натянутые. |
| Основная часть | | |
| 1.Удержание угла на стульях:  - ноги вместе (1 мин.);  - петушок (1 мин.).  2. Группировки из лодочки (50 раз).  3. Поднимание туловища на левом и правом боку по (100 раз).  4. Поднимание ног (30 раз).  5. Подтягивания:  - обычным хватом (30раз);  - обратным хватом (30 раз);  6. Выпрыгивания из приседа вверх (50 раз).  7. Покачивания в мостике (20 раз). Толчки двумя ногами в мостике (20 раз). | 35 мин | Носки натянутые, руки прямые.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за головой.  Подтягиваемся до подбородка.  Толкаемся носками. Выпрыгиваем выше.  Хорошо прогибаем спину. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания.  2. Шпагаты с возвышения 30 см. по (1 мин. на каждую ногу).  3. Выкруты со скакалкой. Лебедь. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕК**

**ГРУППЫ ТЭ (1, 2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники рондата с отбивом в группировке.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники рондата с отбивом в группировке. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, острый шаг;  - на каждый шаг- мах вперед и назад;  - на каждый шаг-наклон вперед и назад.  2. Прыжки с продвижением:  - на двух ногах;  - на правой и левой ноге;  - в выпад вперед.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.    Прыгаем выше.  Прыгаем на носках.  Соблюдаем носовое дыхание |
| Основная часть | | |
| 1. Толчки в стойку:  - ноги вместе (20 раз);  - ноги врозь (20 раз).  2. Прыжки в группировке (30 раз).  3. Переворот боком на две ноги (10 раз).  4. Стойка-толчок и курбет по (10 раз).  5. Рондат с подскока:  - без отбива (10 раз);  - с отбивом в группировке (10 раз).  6. Поднимание ног из положения сидя правую и левую с удержанием по (20 раз).  7. Ножнички в лодочке на спине и животе по (30 раз).  8. Спичаги из положения стоя ноги врозь (30 раз).  9. Восстановление дыхания. | 35 мин | Ноги прямые, руки прямые.  В спине не прогибаемся.  Колени выше к груди поднимаем.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Руками толкаемся.  В стойке ноги соединяем и вытягиваем.  Руками упираемся о пол.  Руки прямые. Делаем без толчка. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны сидя ноги вместе, ноги врозь и бабочка по (50 раз).  2. Мосты с колен и из положения стоя по (10 раз).  3. Шпагаты на полу на правую, на левую ногу и на прямой по (1мин.).  4. Растягиваем мышцы-кошечка. | 10 мин | Наклоны ниже.  Носки натянутые, колени прямые.  Спину прогибаем.  Руки в стороны. Ноги натянутые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (1,2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники стойки на руках с поворотом на 360 градусов.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники стойки на руках с поворотом на 360 градусов. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед и в стороны.  2. Ходьба с продвижением:  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад;  - крокодильчик с натянутыми носками.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Руки согнутые в локтях.  Бег на носках.  Ноги прямые.  Руки и ноги прямые.  Спину не прогибаем.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Поднимание ног в стойке на голове и руках:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз.).  2. Стойка на руках без опоры (20 раз).  3. Стойка на руках с поворотом на 180 градусов (10 раз).  4. Стойка на руках с поворотом на 360 градусов (10 раз).  5. Стойка на руках с колен с поворотом на 180 градусов (10 раз).  6. Стойка на руках с колен с поворотом на 360 градусов (10 раз).  7. Пистолетики (50 раз).  8. Напрыгивания на возвышение 40 см. (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые.  Спину не прогибаем.  Руки прямые.  Ноги прямые.  В спине не прогибаемся.  Выполняем силой.  Голову не высовываем.    Прыгаем на носках. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты на полу:  - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - поперечный (1 мин.).  2. Лебедь.  3. Поза лотоса. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые.  Руки в стороны. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков. Совершенствование связки: темповой переворот на одну ногу-переворот боком с поворотом.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование связки: темповой переворот на одну ногу-переворот боком с поворотом. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Бег на месте:   - обычный бег и с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - подскоки на каждую ногу.   1. Шпагат с возвышения 40 см.:   - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - на прямой шпагат (1 мин.).   1. Удержание лодочки на спине и на животе по (1 мин.). 2. Напрыгивания на возвышение левой и правой ногой по (50 раз). 3. Качалочка на спине и на животе с ножничками по (20 раз). 4. Мост с колен и из положения стоя:опуститься-встать (20 раз). | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые в локтях.  Спина прямая.  Ноги прямые.    Колени не сгибать.  Носки натянутые.  Спина прижата к полу. Руками тянемся в потолок.  Толчки делаем выше.  Ноги и руки прямые.  Хорошо прогибаем спину. |
| Основная часть. | | |
| 1.Переворот боком:  - без поворота (10 раз);  - с поворотом через одну руку (10 раз).  2. Переворот вперед на одну ногу (10 раз).  3. Стойка-толчок (10 раз).  4. Темповой переворот вперед на одну ногу с подскока (10 раз).  5. Связка:  - темповой переворот вперед на одну ногу-переворот боком с поворотом (10 раз);  - темповой переворот через одну руку-переворот боком через одну руку (10 раз).  6. Отжимания (50 раз). | 35 мин | Руками тянемся вперед.  Не прогибаемся. Руки ставим прямые.  Ноги разводим в шпагат.  Колени прямые, носки натянутые.  Толкаемся руками.  Ноги прямые.  Связку выполняем слитно.  Носки натянутые, колени прямые.  Спина прямая, руки сгибаем максимально. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны из положения сидя, носки на себя:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  2.Растягиваем мышцы, лежа на спине.  3. Лебедь и бабочка по (1 мин.). | 10 мин | Колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС)1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (200 раз);  - на левой и правой ноге по (50 раз);  - двойные (50 раз)  2. Наклоны со скакалкой:  - вперед из положения сидя ноги вместе (50раз);  - к левой и правой ноге из положения сидя ноги врозь (50 раз);  - вперед из положения сидя ноги врозь (50 раз). | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Прыгаем на носках.  Колени прямые. Руки прямые.  Ниже наклон.  Носки натянутые. |
| Основная часть | | |
| 1.Удержание угла на стульях:  - ноги вместе (1 мин.);  - петушок (1 мин.).  2. Группировки из лодочки (50 раз).  3. Поднимание туловища на левом и правом боку по (100 раз).  4. Поднимание ног (30 раз).  5. Подтягивания:  - обычным хватом (30раз);  - обратным хватом (30 раз);  6. Выпрыгивания из приседа вверх (50 раз).  7. Покачивания в мостике (20 раз). Толчки двумя ногами в мостике (20 раз). | 35 мин | Носки натянутые, руки прямые.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за головой.  Подтягиваемся до подбородка.  Толкаемся носками. Выпрыгиваем выше.  Хорошо прогибаем спину. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания.  2. Шпагаты с возвышения 30 см. по (1 мин. на каждую ногу).  3. Выкруты со скакалкой. Лебедь. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (1, 2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники рондата с отбивом в группировке.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники рондата с отбивом в группировке. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, острый шаг;  - на каждый шаг- мах вперед и назад;  - на каждый шаг-наклон вперед и назад.  2. Прыжки с продвижением:  - на двух ногах;  - на правой и левой ноге;  - в выпад вперед.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.    Прыгаем выше.  Прыгаем на носках.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Толчки в стойку:  - ноги вместе (20 раз);  - ноги врозь (20 раз).  2. Прыжки в группировке (30 раз).  3. Переворот боком на две ноги (10 раз).  4. Стойка-толчок и курбет по (10 раз).  5. Рондат с подскока:  - без отбива (10 раз);  - с отбивом в группировке (10 раз).  6. Поднимание ног из положения сидя правую и левую с удержанием по (20 раз).  7. Ножнички в лодочке на спине и животе по (30 раз).  8. Спичаги из положения стоя ноги врозь (30 раз).  9. Восстановление дыхания. | 35 мин | Ноги прямые, руки прямые.  В спине не прогибаемся.  Колени выше к груди поднимаем.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Руками толкаемся.  В стойке ноги соединяем и вытягиваем.  Руками упираемся о пол.  Руки прямые. Делаем без толчка. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны сидя ноги вместе, ноги врозь и бабочка по (50 раз).  2. Мосты с колен и из положения стоя по (10 раз).  3. Шпагаты на полу на правую, на левую ногу и на прямой по (1мин.).  4. Растягиваем мышцы-кошечка. | 10 мин | Наклоны ниже.  Носки натянутые, колени прямые.  Спину прогибаем.  Руки в стороны. Ноги натянутые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (1,2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники стойки на руках с поворотом на 360 градусов.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники стойки на руках с поворотом на 360 градусов. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед и в стороны.  2. Ходьба с продвижением:  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад;  - крокодильчик с натянутыми носками.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Руки согнутые в локтях.  Бег на носках.  Ноги прямые.  Руки и ноги прямые.  Спину не прогибаем.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Поднимание ног в стойке на голове и руках:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз.).  2. Стойка на руках без опоры (20 раз).  3. Стойка на руках с поворотом на 180 градусов (10 раз).  4. Стойка на руках с поворотом на 360 градусов (10 раз).  5. Стойка на руках с колен с поворотом на 180 градусов (10 раз).  6. Стойка на руках с колен с поворотом на 360 градусов (10 раз).  7. Пистолетики (50 раз).  8. Напрыгивания на возвышение 40 см. (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые.  Спину не прогибаем.  Руки прямые.  Ноги прямые.  В спине не прогибаемся.  Выполняем силой.  Голову не высовываем.    Прыгаем на носках. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты на полу:  - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - поперечный (1 мин.).  2. Лебедь.  3. Поза лотоса. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые.  Руки в стороны. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков. Совершенствование связки: темповой переворот на одну ногу-переворот боком с поворотом.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование связки: темповой переворот на одну ногу-переворот боком с поворотом. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Бег на месте:   - обычный бег и с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - подскоки на каждую ногу.   1. Шпагат с возвышения 40 см.:   - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - на прямой шпагат (1 мин.).   1. Удержание лодочки на спине и на животе по (1 мин.). 2. Напрыгивания на возвышение левой и правой ногой по (50 раз). 3. Качалочка на спине и на животе с ножничками по (20 раз). 4. Мост с колен и из положения стоя:опуститься-встать (20 раз). | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках.  Руки согнутые в локтях.  Спина прямая.  Ноги прямые.    Колени не сгибать.  Носки натянутые.  Спина прижата к полу. Руками тянемся в потолок.  Толчки делаем выше.  Ноги и руки прямые.  Хорошо прогибаем спину. |
| Основная часть. | | |
| 1.Переворот боком:  - без поворота (10 раз);  - с поворотом через одну руку (10 раз).  2. Переворот вперед на одну ногу (10 раз).  3. Стойка-толчок (10 раз).  4. Темповой переворот вперед на одну ногу с подскока (10 раз).  5. Связка:  - темповой переворот вперед на одну ногу-переворот боком с поворотом (10 раз);  - темповой переворот через одну руку-переворот боком через одну руку (10 раз). | 35 мин | Руками тянемся вперед.  Не прогибаемся. Руки ставим прямые.  Ноги разводим в шпагат.  Колени прямые, носки натянутые.  Толкаемся руками.  Ноги прямые.  Связку выполняем слитно.  Носки натянутые, колени прямые. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны из положения сидя, носки на себя:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз);  2.Растягиваем мышцы.  3. Лебедь и бабочка по (1 мин.). | 10 мин | Колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС)1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (200 раз);  - на левой и правой ноге по (50 раз);  - двойные (50 раз)  2. Наклоны со скакалкой:  - вперед из положения сидя ноги вместе (50раз);  - к левой и правой ноге из положения сидя ноги врозь (50 раз);  - вперед из положения сидя ноги врозь (50 раз). | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Прыгаем на носках.  Колени прямые. Руки прямые.  Ниже наклон.  Носки натянутые. |
| Основная часть | | |
| 1.Удержание угла на стульях:  - ноги вместе (1 мин.);  - петушок (1 мин.).  2. Группировки из лодочки (50 раз).  3. Поднимание туловища на левом и правом боку по (100 раз).  4. Поднимание ног (30 раз).  5. Подтягивания:  - обычным хватом (30раз);  - обратным хватом (30 раз);  6. Выпрыгивания из приседа вверх (50 раз).  7. Покачивания в мостике (20 раз). Толчки двумя ногами в мостике (20 раз). | 35 мин | Носки натянутые, руки прямые.  Выполняем поднимания на скорость. Руки за головой.  Подтягиваемся до подбородка.  Толкаемся носками. Выпрыгиваем выше.  Хорошо прогибаем спину. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания.  2. Шпагаты с возвышения 30 см. по (1 мин. на каждую ногу).  3. Выкруты со скакалкой. Лебедь. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕК**

**ГРУППЫ ТЭ (1, 2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники рондата с отбивом в группировке.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники рондата с отбивом в группировке. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Ходьба по кругу:  - на носках, на пятках, острый шаг;  - на каждый шаг- мах вперед и назад;  - на каждый шаг-наклон вперед и назад.  2. Прыжки с продвижением:  - на двух ногах;  - на правой и левой ноге;  - в выпад вперед.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Колени выше. Ноги прямые.  Колени не сгибать.    Прыгаем выше.  Прыгаем на носках.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Толчки в стойку:  - ноги вместе (20 раз);  - ноги врозь (20 раз).  2. Прыжки в группировке (30 раз).  3. Переворот боком на две ноги (10 раз).  4. Стойка-толчок и курбет по (10 раз).  5. Рондат с подскока:  - без отбива (10 раз);  - с отбивом в группировке (10 раз).  6. Поднимание ног из положения сидя правую и левую с удержанием по (20 раз).  7. Ножнички в лодочке на спине и животе по (30 раз).  8. Спичаги из положения стоя ноги врозь (30 раз).  9. Восстановление дыхания. | 35 мин | Ноги прямые, руки прямые.  В спине не прогибаемся.  Колени выше к груди поднимаем.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  Руками толкаемся.  В стойке ноги соединяем и вытягиваем.  Руками упираемся о пол.  Руки прямые. Делаем без толчка. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны сидя ноги вместе, ноги врозь и бабочка по (50 раз).  2. Мосты с колен и из положения стоя по (10 раз).  3. Шпагаты на полу на правую, на левую ногу и на прямой по (1мин.).  4. Растягиваем мышцы-кошечка. | 10 мин | Наклоны ниже.  Носки натянутые, колени прямые.  Спину прогибаем.  Руки в стороны. Ноги натянутые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (1,2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники стойки на руках с поворотом на 360 градусов.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники стойки на руках с поворотом на 360 градусов. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед и в стороны.  2. Ходьба с продвижением:  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад;  - крокодильчик с натянутыми носками.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Руки согнутые в локтях.  Бег на носках.  Ноги прямые.  Руки и ноги прямые.  Спину не прогибаем.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Поднимание ног в стойке на голове и руках:  - ноги вместе (50 раз);  - ноги врозь (50 раз.).  2. Стойка на руках без опоры (20 раз).  3. Стойка на руках с поворотом на 180 градусов (10 раз).  4. Стойка на руках с поворотом на 360 градусов (10 раз).  5. Стойка на руках с колен с поворотом на 180 градусов (10 раз).  6. Стойка на руках с колен с поворотом на 360 градусов (10 раз).  7. Пистолетики (50 раз).  8. Напрыгивания на возвышение 40 см. (50 раз). | 35 мин | Ноги прямые, носки натянутые.  Спину не прогибаем.  Руки прямые.  Ноги прямые.  В спине не прогибаемся.  Выполняем силой.  Голову не высовываем.    Прыгаем на носках. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты на полу:  - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - поперечный (1 мин.).  2. Лебедь.  3. Поза лотоса. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые.  Руки в стороны. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков. Совершенствование техники темпового переворота вперед на две ноги.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники темпового переворота вперед на две ноги. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах, на правой и левой ноге;  - в группировке;  - из приседа вверх.   1. Наклоны из положения сидя:   - ноги вместе (1 мин.);  - ноги врозь (1 мин.);  - бабочка (1 мин.).   1. Качалочка на правом и левом боку по (1 мин.). 2. Хлопки руками в упоре лежа обычные и с отжиманиями по (50 раз). 3. Поднимание ног в стойке на голове и руках (50 раз). 4. Мост: покачивания и махи ногами по (20 раз). | 1 мин.  1 мин  13 мин | Прыгаем на носках.  Руки согнутые в локтях.  Спина прямая.  Колени выше подтягиваем к груди.  Ноги прямые.    Колени не сгибать.  Носки натянутые.  Спина круглая. Руки ставим тугие.  Толчки делаем выше.  Ноги и руки прямые.  Хорошо прогибаем спину. |
| Основная часть. | | |
| 1.Стойка – мост - встать:  - с шага (10 раз);  - с подскока (10 раз).  2. Темповой переворот вперед на одну ногу (10 раз).  3. Стойка-толчок (10 раз).  4. Темповой переворот вперед на две ноги (10 раз).  5. Связка:  - темповой переворот вперед на одну ногу – темповой переворот вперед на две ноги (10 раз);  - темповой переворот на две ноги – отбив в группировке (10 раз).  6. Напрыгивание на возвышение 40 см. на две ноги, и на правой и левой ноге по (50 раз). | 35 мин | Руками тянемся вперед.  В стойке вытягиваемся вверх.  Ноги разводим в шпагат.  Колени прямые, носки натянутые.  Толкаемся руками.  Ноги прямые.  Связку выполняем слитно.  Прыгаем на носках. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты с возвышения 30 см.  - на правую и левую ногу по (1 мин.);  - поперечный шпагат (1 мин.);  2.Растягиваем мышцы, лежа на спине.  3. Кошечка (1 мин.). | 10 мин | Руки в стороны.  Колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС)1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (200 раз);  - на левой и правой ноге по (50 раз);  - двойные (50 раз)  2. Наклоны со скакалкой:  - вперед из положения сидя ноги вместе, носки на себя (50раз);  - к левой и правой ноге из положения сидя ноги врозь (50 раз);  - вперед из положения сидя ноги врозь, носки на себя (50 раз). | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Прыгаем на носках.  Колени прямые. Руки прямые.  Ниже наклон.  Спина прямая, скакалка наверху. |
| Основная часть | | |
| 1.Поднимание туловища со скакалкой:  - на спине (1 мин.);  - на животе (1 мин.).  2. Прыжки двумя ногами через скакалку. Скакалка внизу узким хватом в руках (50 раз).  3. Поднимание туловища на левом и правом боку со скакалкой по (1 мин.).  4. Поднимание ног, лежа на сине за голову (50 раз).  5. Стойка на руках возле опоры:  - спиной (3х30 сек.);  - грудью (3х30 сек.).  6. Удержание угла ноги врозь на полу с ножничками по (50 раз).  7. Мосты: с колен – опуститься и встать, с двух ног из положения стоя – опуститься и встать и с одной ноги – опуститься и встать по (10 раз). | 35 мин | Выполняем на скорость. Скакалка в прямых руках над головой.  Колени подтягиваем выше к груди.  Поднимание выполняем на скорость.  Ноги прямые. Носками касаемся за головой.  Спину не прогибаем. Руки прямые. Носками тянемся в потолок.  Ноги и руки прямые. Пятки поднимаем выше.  Хорошо прогибаем спину. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания.  2. Шпагаты с возвышения 30 см. по (1 мин. на каждую ногу).  3. Выкруты со скакалкой. Лебедь. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕК**

**ГРУППЫ ТЭ (1, 2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники переворота назад и переворота вперед с одной ноги.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие гибкости. Совершенствование техники переворота назад и переворота вперед с одной ноги. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - обычный бег;  - с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед, в стороны и назад.  2. Прыжки с продвижением:  - на двух ногах с поворотом на 360 градусов;  - пистолетики на правую и левую ногу;  - из приседа вверх вперед и назад.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках. Руки согнутые в локтях.  Спина прямая.  Колени не сгибать.    Прыгаем выше.  Прыгаем на носках.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Шпагаты на стульях:  - правая нога впереди (1 мин.);  - левая нога впереди (1 мин.).  2. Покачивания в мостике (30 раз).  3. Мост с одной ноги – опуститься и встать (10 раз).  4. Стойка на руках – ноги в шпагат на правую и левую ногу по (10 раз).  5. Переворот с одной ноги:  - вперед (10 раз);  - назад (10 раз).  6. Два переворота вперед слитно (10 раз).  7. Два переворота назад слитно (10 раз).  8. Касание (30 раз).  9. Восстановление дыхания. | 35 мин. | Ноги прямые, руки в стороны.  Таз не разворачиваем.  Хорошо прогибаем спину.  Ногой тянемся в потолок.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  В стойке шпагат.  Заканчиваем переворот в равновесие.  В стойке показываем шпагат.  Во время касания уводим плечи. В стойке показываем шпагат. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны сидя ноги вместе, ноги врозь и бабочка по (50 раз).  2. Повороты в мостике вправо и влево по (10 раз).  3. Поперечный шпагат на полу (1 мин.).  4. Растягиваем мышцы-кошечка. | 10 мин | Наклоны ниже.  Носки натянутые, колени прямые.  Спину прогибаем.  Руки в стороны. Ноги натянутые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (1,2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА САНКОВОЙ О.В.**

Тема занятия: Совершенствование техники спичага ноги вместе.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники спичага ноги вместе. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед и в стороны.  2. Ходьба с продвижением:  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад;  - крокодильчик с натянутыми носками.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Руки согнутые в локтях.  Бег на носках.  Ноги прямые.  Руки и ноги прямые.  Спину не прогибаем.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Удержание угла на стульях:  - ноги вместе (3х20 сек.);  - петушок (3х20 сек.).  2. Стойка на руках без опоры (4х10 сек.).  3. Спичаг из положения стоя ноги врозь без опоры (3х10 раз).  4. Спичаг из положения стоя ноги вместе возле опоры (10 раз).  5. Спичаг из положения стоя ноги вместе без опоры толчком (10 раз).  6. Спичаг из положения сидя ноги врозь (10 раз).  7. Пистолетики на правую и левую ногу по (50 раз).  8. Поднимание на носки и приседания по (50 раз). | 35 мин | Руки прямые, носки натянутые.  Спину не прогибаем.  Руки прямые. Выполняем силой.  Ноги прямые. Спину не прогибаем.  В спине не прогибаемся.  Выполняем силой.  Выполняем без остановки. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты на полу:  - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - поперечный (1 мин.).  2. Лебедь.  3. Поза лотоса. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые.  Руки в стороны. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (СС) 1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков. Совершенствование техники темпового переворота вперед на две ноги.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости. Совершенствование техники темпового переворота вперед на две ноги. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:   1. Прыжки на месте:   - на двух ногах, на правой и левой ноге;  - в группировке;  - из приседа вверх.   1. Наклоны из положения сидя:   - ноги вместе (1 мин.);  - ноги врозь (1 мин.);  - бабочка (1 мин.).   1. Качалочка на правом и левом боку по (1 мин.). 2. Хлопки руками в упоре лежа обычные и с отжиманиями по (50 раз). 3. Поднимание ног в стойке на голове и руках (50 раз). 4. Мост: покачивания и махи ногами по (20 раз). | 1 мин.  1 мин  13 мин | Прыгаем на носках.  Руки согнутые в локтях.  Спина прямая.  Колени выше подтягиваем к груди.  Ноги прямые.    Колени не сгибать.  Носки натянутые.  Спина круглая. Руки ставим тугие.  Толчки делаем выше.  Ноги и руки прямые.  Хорошо прогибаем спину. |
| Основная часть. | | |
| 1.Стойка – мост - встать:  - с шага (10 раз);  - с подскока (10 раз).  2. Темповой переворот вперед на одну ногу (10 раз).  3. Стойка-толчок (10 раз).  4. Темповой переворот вперед на две ноги (10 раз).  5. Связка:  - темповой переворот вперед на одну ногу – темповой переворот вперед на две ноги (10 раз);  - темповой переворот на две ноги – отбив в группировке (10 раз).  6. Напрыгивание на возвышение 40 см. на две ноги, и на правой и левой ноге по (50 раз). | 35 мин | Руками тянемся вперед.  В стойке вытягиваемся вверх.  Ноги разводим в шпагат.  Колени прямые, носки натянутые.  Толкаемся руками.  Ноги прямые.  Связку выполняем слитно.  Прыгаем на носках. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты с возвышения 30 см.  - на правую и левую ногу по (1 мин.);  - поперечный шпагат (1 мин.);  2.Растягиваем мышцы, лежа на спине.  3. Кошечка (1 мин.). | 10 мин | Руки в стороны.  Колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ(СС)1, 2 ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: совершенствование двигательных навыков

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости и воспитание морально-волевых качеств. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. Скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Прыжки на скакалке:  - на двух ногах (200 раз);  - на левой и правой ноге по (50 раз);  - двойные (50 раз)  2. Наклоны со скакалкой:  - вперед из положения сидя ноги вместе, носки на себя (50раз);  - к левой и правой ноге из положения сидя ноги врозь (50 раз);  - вперед из положения сидя ноги врозь, носки на себя (50 раз). | 1 мин.  1 мин  13 мин | Плечи разворачиваем.  Спина прямая.  Прыгаем на скорость.  Прыгаем на носках.  Колени прямые. Руки прямые.  Ниже наклон.  Спина прямая, скакалка наверху. |
| Основная часть | | |
| 1.Поднимание туловища со скакалкой:  - на спине (1 мин.);  - на животе (1 мин.).  2. Прыжки двумя ногами через скакалку. Скакалка внизу узким хватом в руках (50 раз).  3. Поднимание туловища на левом и правом боку со скакалкой по (1 мин.).  4. Поднимание ног, лежа на сине за голову (50 раз).  5. Стойка на руках возле опоры:  - спиной (3х30 сек.);  - грудью (3х30 сек.).  6. Удержание угла ноги врозь на полу с ножничками по (50 раз).  7. Мосты: с колен – опуститься и встать, с двух ног из положения стоя – опуститься и встать и с одной ноги – опуститься и встать по (10 раз). | 35 мин | Выполняем на скорость. Скакалка в прямых руках над головой.  Колени подтягиваем выше к груди.  Поднимание выполняем на скорость.  Ноги прямые. Носками касаемся за головой.  Спину не прогибаем. Руки прямые. Носками тянемся в потолок.  Ноги и руки прямые. Пятки поднимаем выше.  Хорошо прогибаем спину. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания.  2. Шпагаты с возвышения 30 см. по (1 мин. на каждую ногу).  3. Выкруты со скакалкой. Лебедь. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые. |

**ПЛАН-КОНСПЕК**

**ГРУППЫ ТЭ (1, 2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники переворота назад и переворота вперед с одной ноги.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие гибкости. Совершенствование техники переворота назад и переворота вперед с одной ноги. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - обычный бег;  - с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед, в стороны и назад.  2. Прыжки с продвижением:  - на двух ногах с поворотом на 360 градусов;  - пистолетики на правую и левую ногу;  - из приседа вверх вперед и назад.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Бег на носках. Руки согнутые в локтях.  Спина прямая.  Колени не сгибать.    Прыгаем выше.  Прыгаем на носках.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1. Шпагаты на стульях:  - правая нога впереди (1 мин.);  - левая нога впереди (1 мин.).  2. Покачивания в мостике (30 раз).  3. Мост с одной ноги – опуститься и встать (10 раз).  4. Стойка на руках – ноги в шпагат на правую и левую ногу по (10 раз).  5. Переворот с одной ноги:  - вперед (10 раз);  - назад (10 раз).  6. Два переворота вперед слитно (10 раз).  7. Два переворота назад слитно (10 раз).  8. Касание (30 раз).  9. Восстановление дыхания. | 35 мин. | Ноги прямые, руки в стороны.  Таз не разворачиваем.  Хорошо прогибаем спину.  Ногой тянемся в потолок.  Колени вытянуты, руки и ноги прямые.  В стойке шпагат.  Заканчиваем переворот в равновесие.  В стойке показываем шпагат.  Во время касания уводим плечи. В стойке показываем шпагат. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Наклоны сидя ноги вместе, ноги врозь и бабочка по (50 раз).  2. Повороты в мостике вправо и влево по (10 раз).  3. Поперечный шпагат на полу (1 мин.).  4. Растягиваем мышцы-кошечка. | 10 мин | Наклоны ниже.  Носки натянутые, колени прямые.  Спину прогибаем.  Руки в стороны. Ноги натянутые. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ ТЭ (1,2) ГОДА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**ТРЕНЕРА ПЕРЕЛЕТОВОЙ З.А.**

Тема занятия: Совершенствование техники спичага ноги вместе.

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы. Совершенствование техники спичага ноги вместе. |
| Методы: Словесный. Наглядный.  Место проведения: По месту проживания.  Оборудование: Гимнастический мат. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводно-подготовительная часть | | |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.  Ознакомление с задачами тренировки.  Разминка:  1. Бег на месте:  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - с выносом прямых ног вперед и в стороны.  2. Ходьба с продвижением:  - в упоре лежа вперед и назад;  - бульдозер вперед и назад;  - крокодильчик с натянутыми носками.  3. Восстановление дыхания | 1 мин.  1 мин  13 мин | Руки согнутые в локтях.  Бег на носках.  Ноги прямые.  Руки и ноги прямые.  Спину не прогибаем.  Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть | | |
| 1.Удержание угла на стульях:  - ноги вместе (3х20 сек.);  - петушок (3х20 сек.).  2. Стойка на руках без опоры (4х10 сек.).  3. Спичаг из положения стоя ноги врозь без опоры (3х10 раз).  4. Спичаг из положения стоя ноги вместе возле опоры (10 раз).  5. Спичаг из положения стоя ноги вместе без опоры толчком (10 раз).  6. Спичаг из положения сидя ноги врозь (10 раз).  7. Пистолетики на правую и левую ногу по (50 раз).  8. Поднимание на носки и приседания по (50 раз). | 35 мин | Руки прямые, носки натянутые.  Спину не прогибаем.  Руки прямые. Выполняем силой.  Ноги прямые. Спину не прогибаем.  В спине не прогибаемся.  Выполняем силой.  Выполняем без остановки. |
| Заключительная часть | | |
| 1. Шпагаты на полу:  - на правую ногу (1 мин.);  - на левую ногу (1 мин.);  - поперечный (1 мин.).  2. Лебедь.  3. Поза лотоса. | 10 мин | Носки натянутые, колени прямые.  Руки в стороны. |