

План-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной акробатике № 1
тренера-преподавателя Комякова Ю.А. Микроцикл – предсоревновательный. Группы ССМ-3.

Состав учебной группы: 6 человек. Возраст 15-17 лет. Время 17 час 15 мин.- 18 час 45 мин.

Место проведения: МБОУ ДО ССШ № 1, спортивный зал, ул. Красноармейская 72.

Методы обучения: словесный (объяснение), наглядный (видеоконтроль упражнения), организация самоконтроля перед тренировкой, во время и по окончании (частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, после нагрузки, через 1 мин, 3 мин. – динамика восстановления, кистевая динамометрия).

Тема учебно-тренировочного занятия: балансовые элементы парных упражнений для возрастной группы 14 лет и старше: стойки, упоры, движения верхнего партнера, движение нижнего партнера.

Техника балансовых элементов предусматривает взаимодействия партнеров при выполнении упоров, стоек в парных упражнениях

Из этих элементов составляются связки для музыкально-акробатических композиций в соответствии с правилами соревнований, в упражнении должно быть не менее пяти балансовых элементов, один из которых стойка верхнего партнера в кистях или стопах нижнего партнера. Остальные элементы могут быть как упорами так и стойками, а также движениями партнеров.

Цель: Сформировать балансовое упражнение длительностью 2.5 мин, выполняемое под музыкальное сопровождение в соответствии с правилами соревнований.

1. Участвовать в первенстве Краснодарского края по спортивной акробатике, первенстве Южного Федерального округа, чемпионате и кубке России по спортивной акробатике.

Задачи:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- 1) Обучение методам самоконтроля перед тренировкой, во время и по окончании (частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, после нагрузки, через 1 мин, 3 мин – динамика восстановления, кистевая динамометрия)
- 2) Совершенствование стойки на двух руках в кистях нижнего партнера
- 3) Совершенствование стойки на одной руке верхнего партнера в прямой руке нижнего партнера.
- 4) Совершенствование «горизонтального упора на локте» на голове сидящего и стоящего нижнего партнера.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

- Развитие навыков самоконтроля учащихся старших разрядов - первый спортивный, КМС (кандидат в мастера спорта) и МС (мастер спорта).

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- Воспитание ответственного отношения к своему делу.
- Повышение чувства ответственности за конечный результат, формирование осмысленного отношения к учебной и соревновательной деятельности.

Форма учебного занятия: беседа - теоретическое объяснение необходимости самоконтроля, как метода позволяющего добиться максимального результата на соревнованиях высокого уровня

Практическое занятие - проведение самоконтроля до тренировочного занятия, во время и после тренировочного занятия с целью определения функционального состояния учащегося.

Форма организации работы: индивидуальная, поточная, групповая

Оборудование: гимнастический помост, акробатические стоялки.

Форма одежды: шорты, футболка, носки, гимнастические тапочки.

Части урока	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть. 30 мин	Обеспечение четкого начала тренировки, организация самоконтроля (ЧСС, кистевая динамиметрия)	Построение, перекличка. Краткий инструктаж по технике безопасности. Сообщение целей и задач урока. Проведение самоконтроля (ЧСС в покое, кистевая динамометрия)		Обратить внимание на технику безопасности при проведении тренировки по спортивной акробатике. Фиксация результатов самоконтроля.
	Подготовить организм к предстоящей нагрузке: разогреть мышцы.	Разминка: Попеременное вращение рук вперед («мельница вперед») Попеременное вращение рук назад («мельница» назад). Наклоны вперед. Вращение в тазобедренном суставе. «Замок» за спиной В седе попеременные движения ногами	1-4;5-8 раз. 1-4;5-8 раз 1-4;5-8 раз 1-4;5-8 раз	После динамических упражнений (бег, прыжки «в упоре лежа») учащиеся строятся в шеренгу с интервалом 1.5-2 метра и выполняют упражнения под счет тренера.
Основная часть. 45 мин	Совершенствование балансовых элементов (стойка, упоры в паре партнеров)	1) Выполнение горизонтального упора на локте верхним партнером на голове нижнего партнера. 2) Верхний партнер выполняет горизонтальный упор на локте на голове нижнего партнера, нижний выполняет движение из положения	15сек (5 подходов) 15 сек.	Ноги прямые, пальцы ног чуть повернуты во внутрь, носки оттянуты. При выполнении движения нижнего, обращаем внимание на положение головы

	ния стоя в положение «сед» удерживая партнера на голове с конечной фиксацией элемента 3 сек 3) Стойка верхнего партнера руками в кистях нижнего партнера - фиксация 3 сек 4) Стойка верхнего партнера руками в кистях нижнего партнера - нижний партнер садится и ложится, удерживая верхнего партнера в стойке 5) Стойка верхнего на одной руке в согнутой руке стоящего нижнего партнера – фиксация 3 сек. 6) Стойка верхнего на одной руке в согнутой руке стоящего нижнего партнера - нижний садится, удерживая верхнего партнера - фиксация 3 сек Самоконтроль ЧСС сразу после выполнения упражнения, затем через 1 и 3 минуты, фиксируется ЧСС и динамика восстановления во времени. 7) Выполнение музыкально-акробатической композиции 2,5 мин с видеоконтролем. 8) Анализ допущенных ошибок. 9) Выполнение музыкально-акробатической композиции 2,5 мин с видеоконтролем. 10) Анализ допущенных ошибок. 11) Выполнение музыкально-акробатической композиции 2,5 мин с видеоконтролем. 12) Анализ допущенных ошибок, самоконтроль ЧСС, кистевой динамометрии, определение КПД тренировки в зоне интенсивности. 45 мин – зона интенсивной работы делится на количество выполненных элементов.	15сек 15сек 15сек 15 сек 1 подход 1 подход. 1 подход	(нижний создает упор головой в сторону кисти верхней) При выполнении, стойки, обращаем внимание на положение спины верхнего и создание упора кистями нижнего При выполнении движения нижним, обращаем внимание на упор кистями обоих партнеров. При выполнении данного элемента необходимо следить, чтобы проекция центра тяжести верхнего не выходила за площадь опоры(кисть нижнего) При выполнении движения нижним, обращаем внимание на упор кистями обоих партнеров. Композиция выполняется под музыкальное сопровождение со словами. В композицию включаются не менее 5-и балансовых элементов, но не более 8-и, а также элементы хореографии. Результаты самоконтроля заносятся в дневник спортсмена.
--	---	---	---

Заключительная часть 15 мин		Силовые упражнения для верхнего партнера на гимнастических стойках: выход в стойку силой согнувшись, горизонтальный упор на локте на одной руке. Силовые упражнения для нижнего партнера: приседания с верхним партнером, стоящего на плечах нижнего, угол сгибания у нижнего партнера в коленном суставе 90 градусов. Растяжка для обоих партнеров (складки, шпагаты) Проведение самоконтроля (ЧСС, кистевая динамометрия)	Каждый элемент по 25 раз 4 x 15 раз	Носки оттянуты, колени прямые. При выполнении приседаний не наклоняться вперед Фиксация результатов в дневнике спортсмена
---	--	---	---	--