

План-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной акробатике № 2.

Микроцикл – предсоревновательный. Группы ССМ-3 Тренер - преподаватель Комяков Ю.А.

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 и проба Ромберга).

Тема учебно-тренировочного занятия: темповые элементы парных упражнений для возрастной группы 14 лет и старше: сальтовые вращения с рук, стоящего нижнего партнера, броском нижнего под стопу верхнего партнера.

Техника темповых элементов предусматривает взаимодействия партнеров при выполнении сальтовых элементов в парах.

Из этих элементов составляются связки для музыкально-акробатических композиций в соответствии с правилами соревнований, в упражнении должно быть не менее шести темповых элементов, один из которых элемент с ловлей верхнего партнера. Остальные элементы могут быть как элементами в ловлю, в соскок (элемент от партнера на пол), подкидной бросок (от нижнего партнера с кратковременным касанием с приходом на пол).

Цель: Сформировать темповое упражнение длительностью 2 мин, выполняемое под музыкальное сопровождение в соответствии с правилами соревнований, применяя методы самоконтроля (ЧСС в покое, после нагрузки, через 1 мин, 3 мин – динамика восстановления, кистевая динамометрия и проба Ромберга).

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 и проба Ромберга).
2. Совершенствование темпового элемента броском нижнего под ступню верхнего партнера с приземлением на пол (во время приземления нижний придерживает верхнего для обеспечения безопасности). Сальтовый элемент с вращением назад в группировке.

3. Совершенствование сальтового элемента с рук стоящего нижнего Сальтовый элемент с вращением назад выпрямившись.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

Развитие навыков самоконтроля учащихся старших разрядов - первый спортивный, КМС (кандидат в мастера спорта) и МС (мастер спорта). Применение методов самоконтроля (частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, после нагрузки, через 1 мин, 3 мин – динамика восстановления, кистевая динамометрия и проба Ромберга).

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

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

Форма учебно-тренировочного 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 динамометрия, проба Ромберга)	Построение, переключка. Краткий инструктаж по технике безопасности. Сообщение целей и задач урока. Проведение самоконтроля (ЧСС в покое, кистевая динамометрия, проба Ромберга)		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	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 темповых элементов (элементов в ловлю - от партнера к партнеру, с пола к партнеру, соскоков - от партнера на пол, динамических элементов - с пола с кратковременным касанием партнера на пол)	В седе попеременные движения ногами 1) Выполнение элементов в ловлю - от партнера к партнеру, с пола к партнеру, соскоков - от партнера на пол, динамических элементов - с пола с кратковременным касанием партнера на пол. 2) Сальто в группировке с рук стоящего нижнего в руки стоящего нижнего 3) Сальто прогнувшись толчком нижнего под ступню верхнего 4) Сальто прогнувшись с рук стоящего нижнего на пол 5) Выполнение музыкально-акробатической композиции 2 мин с видеоконтролем. 6) Анализ допущенных ошибок. 7) Выполнение музыкально-акробатической композиции 2 мин с видеоконтролем. 8) Анализ допущенных ошибок. 9) Выполнение музыкально-акробатической композиции 2 мин с видеоконтролем. 10) Анализ допущенных ошибок, самоконтроль ЧСС, кистевой динамометрии, определение КПД тренировок в зоне интенсивности. 45 мин – зона интенсивной работы делится на количество выполненных элементов.	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 1 раз 1 раз 1 раз	При выполнении темповых элементов особое внимание обратить на взаимодействие партнеров (синхронизация седа обоих партнеров, выпрыгивание верхнего партнера с помощью броска нижнего) При выполнении данных элементов необходимо следить, чтобы проекция центра тяжести верхнего не выходила за площадь опоры (кисть нижнего) Композиция выполняется под музыкальное сопровождение со словами. В композицию включаются не менее 6-и темповых элементов, но не более 8-и, а так-же элементы хореографии. Результаты самоконтроля заносятся в дневник спортсмена.
Заключительная - часть 15 мин.		Силовые упражнения для верхнего партнера на гимнастических стоялках: 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,	Каждый элемент по 25 раз 4 x 15 раз	Носки оттянуты, колени прямые. При выполнении приседаний не наклоняться вперед

		шпагаты) Проведение самоконтроля (ЧСС, кистевая динамометрия).		Фиксация результатов в дневнике спортсмена.
--	--	--	--	--