

План-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной акробатике №3.

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: компоновка комбинированного упражнения для возрастной группы 14 лет и старше.

Характерные особенности комбинированного упражнения: наличие минимум трех балансовых элементов и трех темповых элементов. В балансовых элементах обязательно наличие стойки верхнего в кистях или стопах нижнего, в темповых элементах обязательно наличие элементов в ловлю. Так же в разрядах первого спортивного и КМС - необходимо выполнить три индивидуальных элемента каждым партнером. Длительность упражнения 2,5 мин. В связи с тем, что характер работы спортсменов аэробно-анаэробный выполняется с большой интенсивностью, роль организации самоконтроля до начала тренировки, во время и после тренировки имеет большое значение.

Цель: Сформировать комбинированное упражнение длительностью 2,5 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:

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).

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:

- 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, аппаратура для музыкального сопровождения.

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, перекичка. 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 тренировок 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.		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.	10 раз	При выполнении темповых элементов особое внимание обратить на взаимодействие партнеров(синхронизация седа обоих партнеров, выпрыгивание верхнего партнера с помощью броска нижнего)
	Совершенствование темповых элементов (элементов в ловлю- от	2)Сальто в группировке с рук стоящего нижнего в руки стоящего нижнего 3) Сальто прогнувшись толчком нижнего под	10 раз 10 раз	

	партнера к партнеру, с пола к партнеру, соскоков- от партнера на пол, динамических элементов- с пола с кратковременным касанием партнера на пол)	ступню верхнего 4) Сальто прогнувшись с рук стоящего нижнего на пол 5) Выполнение балансовых элементов, включенных в программу упражнения (стойка верхнего на одной руке в прямой руке стоящего нижнего партнера, горизонтальный упор на локте на голове стоящего нижнего; нижний выполняет сед) 6) Выполнение музыкально-акробатической композиции 2,5 мин с видеоконтролем. 7) Анализ допущенных ошибок. 8) Выполнение музыкально-акробатической композиции 2,5 мин с видеоконтролем. 9) Анализ допущенных ошибок. 10) Выполнение музыкально-акробатической композиции 2,5 мин с видеоконтролем. 11) Анализ допущенных ошибок, самоконтроль ЧСС, кистевой динамометрии, определение КПД тренировок в зоне интенсивности. 45 мин – зона интенсивной работы делится на количество выполненных элементов.	10 раз По 7 раз каждый элемент 1 раз 1 раз 1 раз	При выполнении данных элементов необходимо следить, чтобы проекция центра тяжести верхнего не выходила за площадь опоры(кисть нижнего) При выполнении балансовых элементов необходимо следить за работой кистей верхнего и нижнего партнеров, создавая упор в одну точку. Стопы верхнего натянута, колени выпрямлены. Нижний создает упор во время поддержки по направлению с низу в верх (в сторону верхнего). Композиция выполняется под музыкальное сопровождение со словами. В композицию включаются не менее 3-х темповых элементов и трех балансовых, но не более 8-и, а так-же элементы хореографии. так-же элементы хореографии. Результаты самоконтроля заносятся в дневник спортсмена.
Заключительная - часть 15 мин		Силовые упражнения для верхнего партнера на гимнастических стояках: выход в стойку силой согнувшись, горизонтальный упор на локте на одной руке. Силовые упражнения для нижнего партнера: приседания с верхним партнером, стоящего на	Каждый элемент по 25 раз 4 x 15 раз	Носки оттянуты, колени прямые. При выполнении приседаний не наклоняться вперед

		плечах нижнего, угол сгибания у нижнего партнера в коленном суставе 90 градусов. Растяжка для обоих партнеров (складки, шпагаты) Проведение самоконтроля (ЧСС, кистевая динамометрия)	4 x 15 раз	Фиксация результатов в дневнике спортсмена
--	--	---	------------	---