

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной акробатике № 1**  
**тренера-преподавателя Балабек Н.М. Микроцикл – предсоревновательный. Группы Т-4,5.**  
**Состав учебной группы: 12 человек. Возраст 11-14 лет. Время 17 час 00 мин.- 18 час 30 мин.**  
**Место проведения: МБОУ ДО ССШ № 1, спортивный комплекс им. В. Мачуги, Благоева, 1.**

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).

Тема учебно-тренировочного занятия: коррекция техники исполнения бросковых элементов в женских групповых упражнениях.

Цель: сформировать выполнение технически правильных бросковых элементов

1. Участвовать в первенстве Краснодарского края по спортивной акробатике, первенстве Южного Федерального округа

Задачи:

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- 1) Обучение методам самоконтроля перед тренировкой
- 2) Совершенствование броскового элемента выпрыжка с «решетки» на «решетку».
- 3) Совершенствование броскового элемента выпрыжка в соскок с «решетки».
- 4) Совершенствование броскового элемента: группированное сальто назад с «решетки» в соскок

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- Развитие навыков самоконтроля учащихся старших разрядов – третьего, второго, первого спортивный, КМС (кандидат в мастера спорта).

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- Воспитание ответственного отношения к своему делу, ответственности к партнеру по составу верхней)
- 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, гимнастические маты.  
Форма одежды: шорты, футболка, носки, гимнастические тапочки.

Части урока	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
<p><b>Подготовительная часть. 30 мин</b></p>	<p>Обеспечение четкого начала тренировок,</p> <p>Подготовить организм к предстоящей нагрузке: разогреть мышцы.</p>	<p>Построение, перекличка.  Краткий инструктаж по технике безопасности.  Сообщение целей и задач урока.  Проведение самоконтроля (ЧСС в покое, кистевая динамометрия)</p> <p>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</p>	<p>1-4;5-8 раз.  1-4;5-8 раз  1-4;5-8 раз  1-4;5-8 раз</p>	<p>Обратить внимание на технику безопасности при проведении тренировок по спортивной акробатике.  Фиксация результатов самоконтроля.  После динамических упражнений (бег, прыжки «в упоре лежа») учащиеся строятся в шеренгу с интервалом 1,5-2 метра и выполняют упражнения под счет тренера.</p>
<p><b>Основная часть. 45 мин</b></p>	<p>Совершенствование бросковых элементов (прыжка с «решетки» на «решетку»)</p>	<p>1) Выполнение выпрыжки из «решетки» на возвышенность (гимнастический куб)  2) Верхний партнер выполняет одновременный засед с нижними партнерами и выпрыжку с положения рук нижних («решетки») в соскок, нижние выполняют резкий толчок вверх руками («решеткой»), ловля верхней.  3) Верхний партнер выполняет одновременный засед с нижними партнерами и salto вперед группировкой с положения рук нижних («решетки») в соскок, нижние выполняют резкий толчок вверх руками («решеткой»), ловля верхней.  4) Верхний партнер выполняет одновременный засед с нижними партнерами и salto вперед углом с положения рук нижних («ре-</p>	<p>15 подходов  15 подходов  15 подходов  15 подходов</p>	<p>Во время прыжка ноги прямые, носки оттянуты. На приземлении стопы вместе.  При выполнении движения нижнего, обращаем внимание на положение руки  При выполнении сальтового элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы.  При выполнении сальтового элемента, обращаем внимание на положение ног, рук,</p>

		<p>шетки») в соскок, нижние выполняют резкий толчок вверх руками («решеткой»), ловля верхней.</p> <p>5) Верхний партнер выполняет одновременный засед с нижними партнерами и сальто вперед группировкой с положения рук нижних («решетки») в «решетку», нижние выполняют резкий толчок вверх руками («решеткой»)</p> <p>Самоконтроль ЧСС сразу после выполнения упражнения, затем через 1 и 3 минуты, фиксируется ЧСС и динамика восстановления во времени.</p> <p>7) Выполнение музыкально-акробатической композиции 2,5 мин с видеоконтролем.</p> <p>8) Анализ допущенных ошибок.</p> <p>9) Выполнение музыкально-акробатической композиции 2,5 мин с видеоконтролем.</p> <p>10) Анализ допущенных ошибок.</p> <p>11) Выполнение музыкально-акробатической композиции 2,5 мин с видеоконтролем.</p> <p>12) Анализ допущенных ошибок, самоконтроль ЧСС, кистевой динамометрии, определение КПД тренировки в зоне интенсивности. 45 мин – зона интенсивной работы делится на количество выполненных элементов.</p>	<p>15 подходов</p> <p>15 подходов</p> <p>1 подход</p> <p>1 подход</p> <p>1 подход</p>	<p>головы.</p> <p>При выполнении сальтового элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы.</p> <p>При выполнении движения нижним, обращаем внимание на упор кистями обоих партнеров.</p> <p>Композиция выполняется под музыкальное сопровождение со словами.</p> <p>Результаты самоконтроля заносятся в дневник спортсмена.</p>	<p><b>Заключительная часть 15 мин</b></p>	<p>Силовые упражнения для верхнего партнера на гимнастических лестнице: поднимание ног до касания, удержание угла (статическая нагрузка)</p> <p>Силовые упражнения для нижнего партнера: приседания с выпрыжкой с верхним партнером, стоящего на плечах нижнего, угол сгибания у нижнего партнера в коленном суставе 90 градусов.</p>	<p>Каждый элемент по 25 раз</p> <p>4 x 15 раз</p>	<p>Носки оттянуты, колени прямые.</p> <p>Соблюдать горизонтальное положение ног при выполнении угла</p> <p>При выполнении приседаний не наклоняются вперед</p>
--	--	--	---	---	---	---	---	--

	Растяжка для обоих партнеров (складки, шпагаты) Проведение самоконтроля (ЧСС, кистевая динамометрия)		Фиксация результатов в дневнике спортсмена
1	1.1	1.1	1.1
2	1.2	1.2	1.2
3	1.3	1.3	1.3
4	1.4	1.4	1.4
5	1.5	1.5	1.5
6	1.6	1.6	1.6
7	1.7	1.7	1.7
8	1.8	1.8	1.8
9	1.9	1.9	1.9
10	1.10	1.10	1.10
11	1.11	1.11	1.11
12	1.12	1.12	1.12
13	1.13	1.13	1.13
14	1.14	1.14	1.14
15	1.15	1.15	1.15
16	1.16	1.16	1.16
17	1.17	1.17	1.17
18	1.18	1.18	1.18
19	1.19	1.19	1.19
20	1.20	1.20	1.20
21	1.21	1.21	1.21
22	1.22	1.22	1.22
23	1.23	1.23	1.23
24	1.24	1.24	1.24
25	1.25	1.25	1.25
26	1.26	1.26	1.26
27	1.27	1.27	1.27
28	1.28	1.28	1.28
29	1.29	1.29	1.29
30	1.30	1.30	1.30
31	1.31	1.31	1.31
32	1.32	1.32	1.32
33	1.33	1.33	1.33
34	1.34	1.34	1.34
35	1.35	1.35	1.35
36	1.36	1.36	1.36
37	1.37	1.37	1.37
38	1.38	1.38	1.38
39	1.39	1.39	1.39
40	1.40	1.40	1.40
41	1.41	1.41	1.41
42	1.42	1.42	1.42
43	1.43	1.43	1.43
44	1.44	1.44	1.44
45	1.45	1.45	1.45
46	1.46	1.46	1.46
47	1.47	1.47	1.47
48	1.48	1.48	1.48
49	1.49	1.49	1.49
50	1.50	1.50	1.50