

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной акробатике
МБОУ ДО ССШ№1 тренера-преподавателя Казанок И.А., в группе Т-5**

Тема: « Обучение и совершенствование динамических элементов акробатики в мужских группах».

Задачи:

1. Образовательные:

- 1.1. Обучение акробатической связке рондат, фляк, сальто.
- 1.2. Совершенствование ранее изученных динамических элементов по средствам моделирования соревновательной деятельности.

2. Современно образовательные:

- 2.1. Развитие кругозора с использованием информационно коммуникационной технологии.

3. Здоровьесберегающие:

- 3.1. Развитие сердечно-сосудистой системы и вестибулярного аппарата средствами акробатических упражнений.
- 3.2. Закрепление навыков правильной осанки.

4. Воспитательные:

- 4.1. Формирование гимнастического стиля движения.
- 4.2. Воспитание морально-волевых качеств: смелости, трудолюбия.

Место проведения:

г. Краснодар, с/к В. Мачуги, ул. Благоева, 1

Время проведения: 22 августа 2024г. 8.00-10.15

Спортивный инвентарь: гимнастический ковер, акробатическая дорожка, гимнастическая стенка, батут, гимнастические маты, гимнастический мостик

Занятие проводит: тренер-преподаватель МБОУ ДО ССШ№1 отделения спортивной акробатики **Казанок Ирина Алексеевна.**

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><u>Подготовительная часть</u></p> <p>1. Построение группы, приветствие. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока.</p> <p>2. Ходьба</p> <p>3. Беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег • Бег с высоким подниманием бедра • Подскоки руки на поясе • Подскоки спиной вперед • Прыжки на правой (левой) ноге • Галопы правым и левым боком, руки в стороны • Выпрыгивания из приседа • Перестроение к опоре (станку) <p>4. Хореография:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relive (по 1,2,3 позициям) • Demi plie (по 1,2 позициям) • Batman tandy (по 4 крестом) • Rond de tamb porter (по точкам) • Passe (медленно) • Grand batman (по 4 крестом) <p>5. Специальные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Складка ноги вместе • Складка ноги врозь • Шпагаты • «Мост» из положения лежа • «Мост» из положения стоя • Фронтальное равновесие • Упор на локте «крокодил» 	<p><u>35 мин.</u></p> <p>5 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>по 4 раза</p> <p>по 4 раза</p> <p>по 4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>15 мин.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>по 1 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Отметить отсутствующих.</p> <p>Гимнастический шаг</p> <p>Соблюдаем дистанцию 1 м.</p> <p>Четкое положение рук Стопы напряжены Выталкиваться как можно выше Руки не сгибать</p> <p>Во время прыжка руки вверх</p> <p>Следить за осанкой Ноги не сгибать Стопу разогнуть Голову не опускать</p> <p>Следить за осанкой Туловище не наклонять ноги не сгибать</p> <p>Ноги не сгибать, удерживать положение 10 сек.</p> <p>Руки в стороны, ноги не сгибать.</p> <p>Удерживать 8 счетов Исходное положение руки вверх</p> <p>Фиксировать 3 сек. Фиксировать 3 сек.</p>
<p><u>Основная часть</u></p> <p>1. Обучение связки рондат, фляк, сальто.</p> <p>a) Рондат, фляк, отскок руки вверх</p> <p>b) Рондат, фляк, отскок в группировку</p> <p>c) То же, но приземление на кубический мат</p> <p>d) Рондат, сальто назад</p> <p>e) Стойка на руках на гимнастический мостик- курбет, фляк, сальто (со страховкой)</p> <p>f) Рондат, фляк, сальто назад (со страховкой и без страховки)</p> <p>g) Выполнение связки на оценку</p> <p>2. Совершенствование динамического упражнения.</p> <p>a) Прыжки В с решетки на решетку НН</p>	<p><u>30 мин.</u></p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>2 раза</p> <p>50 мин.</p> <p>10 раз</p>	<p>Выполнять на акробатической дорожке</p> <p>Следить за техникой выполнения</p> <p>Ноги на фляке не сгибать</p> <p>Правильная постановка рук</p> <p>Следить за группировкой Правильная постановка ног Выполнять слитно Оценку выставляет тренер и распределяет занимающихся по местам</p>

<p>b) Броски НН стоящего на решетке В</p> <p>c) Прыжки В с решетки на решетку НН с их усилием</p> <p>d) Подготовка групповых динамических элементов</p> <p>e) Подготовка индивидуальных элементов динамического упражнения</p> <p>f) Выполнение динамического упражнения на оценку</p>	<p>10 раз</p> <p>10раз</p> <p>10мин</p> <p>5мин</p> <p>3раза</p>	<p>Без усилия нижних</p> <p>Выдерживать паузу на ловле 3сек</p> <p>Выполнять смену партнеров(Н)</p> <p>Выполнять с хореографическими движениями из упр.</p> <p>Выполнять синхронно со всеми партнерами</p> <p>Оценку выставляет тренер и спортсмены</p>
<p><u>Заключительная часть</u></p> <p>1.Общая физическая подготовка</p> <p>И.П.- лежа на спине руки вверх</p> <p>1-поднимание ног и туловища</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-перекат боком на 360 градусов влево</p> <p>4-И.П.</p> <p>5-поднимание ног и туловища</p> <p>6-И.П.</p> <p>7-перекат боком на 360 градусов вправо</p> <p>8-И.П.</p> <p>И.П.- лежа на животе руки вверх</p> <p>1- поднимание ног и туловища назад</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-перекат боком на 360 градусов влево</p> <p>4-И.П.</p> <p>5-поднимание ног и туловища назад</p> <p>6-И.П.</p> <p>7-перекат боком на 360 градусов вправо</p> <p>8-И.П.</p> <p>2. Уборка мест занятий</p> <p>3.Построение, подведение итогов, дать домашнее задание</p>	<p><u>20 мин.</u></p> <p>15 мин.</p> <p>3 повтора по 20 раз</p> <p>3 повтора по 30 раз</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Выполнять под счет</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Не прогибаться</p> <p>Четкое положение рук</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Не прогибаться</p> <p>Четкое положение рук</p> <p>Указать очередность уборки</p> <p>Д/з: Найти в системе Интернет и посмотреть: Чемпионат и первенство мира по спортивной акробатике в Азейбарджане, 2022 год</p>