

План-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной акробатике № 2
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 (из положения «фус»)

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 из положения «фус».
- 3) Совершенствование броскового элемента выпрыжка в соскок из положения «фус».
- 4) Совершенствование броскового элемента: группированное сальто назад из положения «фус» в соскок
- 5) Совершенствование броскового элемента: сальто «углом» назад из положения «фус» 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
- 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	
Подготовительная часть. 30 мин	Обеспечение четкого начала тренировки,	<p>Построение, перекличка.</p> <p>Краткий инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Сообщение целей и задач урока.</p> <p>Проведение самоконтроля (ЧСС в покое, кистевая динамометрия)</p>		Обратить внимание на технику безопасности при проведении тренировки по спортивной акробатике. Фиксация результатов самоконтроля.	
Основная часть. 45 мин	Подготовить организм к предстоящей нагрузке: разогреть мышцы.	<p>Разминка:</p> <p>Попеременное вращение рук вперед («мельница вперед»)</p> <p>Попеременное вращение рук назад («мельница назад»).</p> <p>Наклоны вперед.</p> <p>Вращение в тазобедренном суставе.</p> <p>«Замок» за спиной</p> <p>В седе попеременные движения ногами.</p> <p>Выпрыжки из положения упор присев.</p>	<p>1-4;5-8 раз.</p> <p>1-4;5-8 раз</p> <p>1-4;5-8 раз</p> <p>1-4;5-8 раз</p> <p>1-4;5-8 раз</p>	<p>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>1)Выполнение выпрыжки назад с положения «фус» на возвышенность (гимнастический куб)</p>	15 подходов	Во время прыжка ноги прямые, носки оттянуты. На приземлении стопы вместе.	
	Совершенствование бросковых элементов (выпрыжка из положения «фус»)	<p>2) Верхний партнер выполняет одновременный засед с нижними партнерами и выполняет выпрыжку из положения «фус» в соскок, нижние выполняют резкий толчок вверх руками, ловля верхней.</p> <p>3) Верхний партнер выполняет одновременный засед с нижними партнерами и выполняет сальто назад группировкой из положения «фус» в соскок, нижние выполняют резкий</p>	15 подходов	Следить за положением рук верхней. Нижним исключить наклон корпуса вперед.	
					При выполнении движения нижнего, обращаем внимание на положение рук и ног
				15 подходов	При выполнении сальтового

<p>Заключительная часть 15 мин</p>		<p>толчок вверх руками, ловля верхней.</p> <p>4) Верхний партнер выполняет одновременно засед с нижними партнерами и сальто назад углом из положения «фус» в соскок, нижние выполняют резкий толчок вверх руками, ловля верхней.</p> <p>5) Верхний партнер выполняет одновременно засед с нижними партнерами и сальто назад группировкой с положения «фус» в «лежку», нижние выполняют резкий толчок руками вверх и ловлю верхней в положение «лежка».</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>Силовые упражнения для верхнего партнера на гимнастических лестнице: поднимание ног до касания, удержание угла (статическая нагрузка)</p> <p>Выпрыжки из разных положений (упор присев, упор лежа)</p> <p>Силовые упражнения для нижнего партнера:</p>	<p>15 подходов</p> <p>15 подходов</p> <p>15 подходов</p> <p>1 подход</p> <p>1 подход.</p> <p>1 подход</p> <p>Каждый элемент по 25 раз</p> <p>4 x 15 раз</p>	<p>элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы.</p> <p>При выполнении сальтового элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы.</p> <p>При выполнении сальтового элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы.</p> <p>При выполнении движения нижним, обращаем внимание на положение рук и спины обоих партнеров.</p> <p>Композиция выполняется под музыкальное сопровождение со словами.</p> <p>Результаты самоконтроля заносятся в дневник спортсмена.</p> <p>Носки оттянуты, колени прямые. Соблюдать горизонтальное положение ног при выполнении угла</p>
---	--	---	---	--

<p>При выполнении приседаний не наклоняться вперед</p> <p>Фиксация результатов в дневнике спортсмена</p>		<p>приседания с выпрыжкой с верхним партнером, стоящего на плечах нижнего, угол сгибания у нижнего партнера в коленном суставе 90 градусов.</p> <p>Растяжка для обоих партнеров (складки, шпагаты)</p> <p>Проведение самоконтроля (ЧСС, кистевая динамометрия)</p>	