

План-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной акробатике № 3
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: коррекции техники исполнения бросковых элементов в женских групповых упражнениях (из положения «китайский хват»)

Цель: сформировать выполнение технически правильно 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 «китайский хват».
- 3) Совершенствование броскового элемента в соскок с положения «китайский хват».
- 4) Совершенствование броскового элемента: группированное сальто назад из положения «китайский хват» в соскок
- 5) Совершенствование броскового элемента: сальто «углом» назад из положения «китайский хват» 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, гимнастический куб.

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. Краткий инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Сообщение целей и задач урока. Проведение самоконтроля (ЧСС в покое, кистевая динамометрия)</p>	1-4;5-8 раз. 1-4;5-8 раз	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: Попеременное вращение рук вперед («мельница вперед») Попеременное вращение рук назад («мельница назад») Наклоны вперед. Вращение в тазобедренном суставе. «Замок» за спиной Выпрыжки из положения упор присев.</p>	1-4;5-8 раз 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.
	Совершенствование бросковых элементов (из положения «китайский хват»)	<p>1)Выполнение выпрыжки назад из положения «китайский хват» на возвышенность (гимнастический куб) 2) Верхний партнер выполняет стойку pp в положении «китайский хват». Засед нижних партнеров и выполнение из положения «китайский хват» выпрыжки назад, нижние выполняют резкий толчок вверх руками, ловля верхней. 3) Верхний партнер выполняет стойку pp в положении «китайский хват». Засед нижних партнеров и выполнение из положения «ки-</p>	15 подходов 15 подходов	Во время прыжка ноги прямые, носки оттянуты. На приземлении стопы вместе. 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>тайский хват» сальто группировкой назад, нижние выполняют резкий толчок вверх руками, ловля верхней.</p> <p>4) Верхний партнер выполняет стойку pp в положении «китайский хват». Засед нижних партнеров и выполнение из положения «китайский хват» сальто углом назад в соскок, нижние выполняют резкий толчок вверх руками, ловля верхней.</p> <p>5) Верхний партнер выполняет стойку pp в положении «китайский хват». Засед нижних партнеров и выполнение из положения «китайский хват» сальто углом назад в «лежку», нижние выполняют резкий толчок вверх руками, ловля верхней в «лежку».</p> <p>6) 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>15 подходов</p> <p>1 подход</p> <p>1 подход</p> <p>1 подход</p>	<p>элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы, туловища</p> <p>При выполнении сальтового элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы, туловища</p> <p>При выполнении сальтового элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы, туловища</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>ЗаклЮчительная часть 15 мин</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: 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>	<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 наклоняться вперед</p> <p>Фиксация результатов в дневнике спортсмена</p>
---	--	--	---	--