

План-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной акробатике № 1
тренера-преподавателя Токарева В.Н. Микроцикл – предсоревновательный. Группы ССМ-3

Состав учебной группы: 8 человек. Возраст 14-19 лет. Время 17 час 00 мин.- 20 час. 00 мин.

Место проведения: МБОУ ДО ССШ № 1, спортивный комплекс им. В. Мачуги, ул. им. 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 балансовых элементов в женских парах, коррекция соревновательных упражнений.

Цель: сформировать выполнение технически правильных балансовых элементов, совершенствование балансового упражнения.

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

Задачи:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- 1) Обучение методам самоконтроля перед тренировкой
- 2) Совершенствование балансового элемента угол нн врозь, с переходом в «крокодил» в пр. нижнего
- 3) Совершенствование балансового элемента угол нн вместе выше 90 гр.
- 4) Совершенствование балансового элемента: спич стойка в пр нижнего

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, стоялки.
Форма одежды: шорты, футболка, носки, гимнастические тапочки.

Части урока	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть. 30 мин	Обеспечение четкого начала тренировок.	Построение, перекличка. Краткий инструктаж по технике безопасности. Сообщение целей и задач урока. Проведение самоконтроля (ЧСС в покое, кистевая динамометрия)		Обратить внимание на технику безопасности при проведении тренировки по спортивной акробатике. Фиксация результатов самоконтроля.
	Подготовить организм к предстоящей нагрузке: разогреть мышцы.	Разминка: Попеременное вращение рук вперед («мельница вперед»)	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.
		Попеременное вращение рук назад («мельница» назад).	1-4; 5-8 раз	
		Наклоны вперед.	1-4; 5-8 раз	
		Вращение в тазобедренном суставе. «Замок» за спиной В седе попеременные движения ногами	1-4; 5-8 раз	
Основная часть. 2 часа	Совершенствование балансовых элементов (угол, спич-стойка, крокодиль.)	1) Выполнение балансового элемента угол на врозь, с переходом в «крокодил» в пр. нижнего 2) Верхний партнер выполняет угол на вмести выше 90 гр. 3) Верхний партнер выполняет угол на вмести выше 90 гр. 4) Верхний партнер выполняет связку спич-стойка с фиксацией 3 сек, далее выполняет переход в угол и далее в «крокодил» Самоконтроль ЧСС сразу после выполнения упражнения, затем через 1 и 3 минуты, фиксируется ЧСС и динамика восстановления во времени. 7) Выполнение музыкально-акробатической композиции 2,5 мин с видеоконтролем. 8) Анализ допущенных ошибок. 9) Выполнение музыкально-акробатической	15 подходов 15 подходов 15 подходов 15 подходов 15 подходов	Во время прыжка ноги прямые, носки оттянуты. На приземлении стопы вместе. При выполнении движения нижнего, обращаем внимание на положение рук, контроль за положением плеч При выполнении статического элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы. При выполнении статического элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы.

		композиции 2,5 мин с видеоконтролем. 10) Анализ допущенных ошибок. 11) Выполнение музыкально-акробатической композиции 2,5 мин с видеоконтролем. 12) Анализ допущенных ошибок, самоконтроль ЧСС, кистевой динамометрии, определение КПД тренировки в зоне интенсивности. 45 мин – зона интенсивной работы делится на количество выполненных элементов.	5 подходов 5 подходов 1 подход	При выполнении статического элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы. При выполнении движения нижним, обращаем внимание на упор кистями обоих партнеров. Композиция выполняется под музыкальное сопровождение со словами. Результаты самоконтроля заносятся в дневник спортсмена.	При выполнении статического элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы. При выполнении движения нижним, обращаем внимание на упор кистями обоих партнеров. Композиция выполняется под музыкальное сопровождение со словами. Результаты самоконтроля заносятся в дневник спортсмена.
Заключительная часть 30 мин		Силовые упражнения для верхнего партнера на гимнастических лестнице: поднимание ног до касания, удержание угла (статическая нагрузка) 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. Растяжка для обоих партнеров (складки, шпагаты) Проведение самоконтроля (ЧСС, кистевая динамометрия)	Каждый элемент по 25 раз 4 x 20 раз	Носки вытянуты, колени прямые. Соблюдать горизонтальное положение ног при выполнении угла При выполнении приседаний не наклоняться вперед Фиксация результатов в дневнике спортсмена	Носки вытянуты, колени прямые. Соблюдать горизонтальное положение ног при выполнении угла При выполнении приседаний не наклоняться вперед Фиксация результатов в дневнике спортсмена