

План-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной акробатике № 2
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 упражнений), 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 парах

(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, утяжелители.
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,	Построение, перекличка. Краткий инструктаж по технике безопасности. Сообщение целей и задач тренировки. 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») Попеременное вращение рук назад («мельница» назад). Наклоны вперед. Вращение в тазобедренном суставе. «Замок» за спиной В седе попеременные движения ногами. Выпрыжки из положения упор присев.	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.
Основная часть. 2 часа	Совершенствование бросковых элементов (выпрыжка из положения «фус»)	1) Выполнение выпрыжки (отхода) назад с положения «фус» на возвышенность (гимнастический куб). Верхняя выполняет упражнение в утяжелителях. 2) Верхняя выполняет одновременный засед с нижней и выполняет выпрыжку (отход) из положения «фус» в соскок, нижняя выполняют резкий толчок вверх руками, ловля верхней. Верхняя выполняет упражнение в утяжелителях. 3) Верхний партнер выполняет одновременный засед с нижним партнером и выполняет сальто назад группировкой из положения «фус» в соскок, нижняя выполняет резкий толчок вверх руками, ловля верхней. Верхняя выполняет упражнение в утяжелителях.	15 подходов 15 подходов 15 подходов 15 подходов	Во время прыжка ноги прямые, носки оттянуты. На приземлении стопы вместе. Следить за положением рук верхней. Нижней исключить наклон корпуса вперед. Верхняя выполняет упражнение в утяжелителях. При выполнении движения нижнего, обращаем внимание на положение рук и ног При выполнении сальтового элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы.

		4) Верхний партнер выполняет одновременный засед с нижним партнером и сальто назад углом из положения «фус» в соскок, нижние выполняют резкий толчок вверх руками, ловля верхней. 5) Верхний партнер выполняет одновременный засед с нижним партнером и сальто назад группировкой с положения «фус» в «лежку», нижний выполняет резкий толчок руками вверх и ловлю верхней в соскок. 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 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.	15 подходов 15 подходов 1 подход 1 подход 1 подход	Верхняя выполняет упражнение в утяжелителях. При выполнении сальтового элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы. Верхняя выполняет упражнение в утяжелителях. При выполнении сальтового элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы. При выполнении движения нижним, обращаем внимание на положение рук и спины 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) Выпрыжки из разных положений (упор присев, упор лежа) Силовые упражнения для нижнего партнера: приседания с выпрыжкой с верхним партнером	Каждый элемент по 25 раз 4 x 15 раз	Носки оттянуты, колени прямые. Соблюдать горизонтальное положение ног при выполнении угла При выполнении приседаний не наклоняться вперед

		ром, 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)		Фиксация результатов в дневнике спортсмена
--	--	---	--	---