

План-конспект учебно-тренировочного занятия по спортивной акробатике № 3

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 часов 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 бросковых элементов в женских пара (из положения «сед на бедрах»)

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 «сед на бедрах».
- 3) Совершенствование броскового элемента в соскок с положения «сед на бедрах».
- 4) Совершенствование броскового элемента: группированное сальто из положения «сед на бедрах» в соскок
- 5) Совершенствование броскового элемента: сальто «углом» из положения «сед на бедрах» 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.	Построение, перекличка. Краткий инструктаж по технике безопасности.		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 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 (из положения «сед на бедрах»)	1) Выполнение выпрыжки назад из положения «сед на бедрах» на возвышенность (гимнастический куб)	15 подходов	Во время прыжка ноги прямые, носки оттянуты. На приземлении стопы вместе. Следить за положением рук верхней. Нижним исключить наклон корпуса вперед.
		2) Верхний партнер выполняет «сед на бедрах». Засед/замах нижней и выполнение из положения «сед на бедрах» отмах, нижняя выполняет резкий толчок вверх руками, ловля верхней.	15 подходов	При выполнении движения нижнего, обращаем внимание на положение рук и ног
		3) Верхний партнер выполняет стойку pp в положении «сед на бедрах». Засед нижних партнера и выполнение из положения «сед на бедрах» сальто группировкой назад, нижняя выполняет резкий толчок вверх руками, ловля верхней. 4) Верхний партнер выполняет «сед на бедрах». Засед нижнего партнера и выполнение	15 подходов 15 подходов	При выполнении сальтового элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы, туловища

		из положения «сед на бедрах» сальто углом в соскок, нижняя выполняет резкий толчок вверх руками, ловля верхней. 5) Верхний партнер выполняет стойку pp в положении «сед на бедрах». Засед нижнего партнеров и выполнение из положения «сед на бедрах» сальто углом назад в «лежку», нижние выполняют резкий толчок вверх руками, ловля верхней в «лежку». 6) 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	При выполнении сальтового элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы, туловища При выполнении сальтового элемента, обращаем внимание на положение ног, рук, головы, туловища 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 15 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, стоящего на плечах нижнего, угол сги-	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
--	--	--	--	---	---	--	---	---	--

		бания у нижнего партнера в коленном суставе 90 градусов. Растяжка для обоих партнеров (складки, шпагаты, стопы) Проведение самоконтроля (ЧСС, кистевая динамометрия)		Фиксация результатов в дневнике спортсмена
--	--	---	--	---