

## Конспект учебно-тренировочного занятия

### по прыжкам на батуте

**Группа:** учебно-тренировочная 3 года обучения (УТГ-3)

**Тема:** Разучивание элементов всевозрастающей трудности со средствами страховки (лонж, система приземления) на уровне двойного сальто назад-вперед классификационной программы КМС.

**Задачи:** Овладение умением создавать вращения и технику раскрытия в полете классификационной программе КМС при изучении новых элементов со средствами страховки.

**Место проведения:** батутный зал

**Оборудование:** батут, гимнастическая лестница, лонж.

№	Содержание занятия	Дозировка	Организационно методические указания
1.	<b>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.</b>	2 мин.	
	Построение. Приветствие. Сообщение темы и задач занятия.		
	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.</b>		
	1.Разновидности ходьбы	13 мин.	
	- ходьба на носках ( руки на пояс, руки в стороны, руки вперед);	1 круг	Туловище слегка наклонено вперед, нога прямая, носок оттянут.
	- ходьба на пятках (руки на пояс, руки в стороны, руки вперед);	1 круг	
	- полу-присед (руки на коленях)	1 круг	
	2.Бег по кругу:		
	-в среднем темпе,	3 круга	
	-бег с подниманием прямых ног вперед,	1 круг	Руки произвольно
-бег приставным шагом левым, правым боком.	1 круг	Туловище прямо, колени, носки оттянуты.	
3. Прыжковые упражнения:			
- прыжки в группировке	0,5 круга	Выше выполнять прыжки, сохраняя прямые руки при поднятии и опускании.	
- прыжки вперед на двух ногах:			
на 1-прыжок руки вверх, на 2-прыжок			

	руки вниз.	0,5 круга	
	4. Кувьрки		Сохранять плотную группировку.
	- вперед,	0,5 круга	
	- назад	0,5 круга	
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>		
	1. И.П.-ноги врозь. 1-2 – руки вверх-наружу, одновременно подняться на носки, потянуться и повернуться вправо - вдох. 3-4 –вернуться в исходное положение – выдох. То же с поворотом влево.	15 раз	При повороте противоположная нога разворачивается и поднимается на носок
	3. И.П. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, пальцами коснуться земли. 2 – дополнительный пружинящий наклон – выдох. 3-4 – вернуться в исходное положение – вдох.	15 раз.	Ноги держать прямо.
	4. И.П – руки к плечам. 1 – наклон в лево, правую руку вверх –вдох. 2 – вернуться в исходное положение – выдох.3-4- то же вправо, правую руку вверх.	15 раз.	Глубже наклон
	5. И.П. – лежа на полу вниз лицом, попеременное поднимание прямых ног назад.	15 раз	Таз плотно прижат к полу.
	5. И.П. - лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища . Поочередно поднимать прямые ноги.	15 раз	При поднятии ног ладонями упереться в пол.
2.	<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	60 мин.	
	1.Разучивание двойного сальто назад в группировке со средствами страховки (лонж) - 318 г.	20 мин.	Руки держать прямо за головой, плотная группировка.
	2. Отработка двойного сальто вперед в группировке с раскрытием в четвертой части второго сальто на систему приземления.	20 мин.	Быстрое выпрямление в тазобедренном и коленных суставах во время раскрытия. Поочередное выполнение
	3.Качи на высоту на время из 10 прыжков	10 мин.	Быстрое поднимание

3.	4. Прыжки через « козла» в группировке	5 мин.	прямых рук вверх во время отталкивания.  Плотная группировка.  Ноги держать прямо.
	5. Поднимание прямых ног из положения вис на перекладине на 180*	5 мин.	
	<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	15 мин.	
	1. Восстановление дыхания:	3 мин.	Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи из различных исходных положений
	- медленная ходьба с различными движениями ног и рук.	2 мин.	
	- руки согнуты в локтях. Встряхнуть кисти рук и расслабленно уронить поочередно правую и левую руку.	2 мин.	
- согнуть правую ногу в колене, покачать вправо – влево, расслабить ногу. То же – левой ногой.	2 мин.	Обратить внимание учащихся на недостатки при изучении новых элементов.	
2. Подведение итогов.	8 мин.		
3. Домашнее задание упражнения на гибкость:			
-наклон вперед из положения сидя ноги вместе; тоже ноги врозь.	30 раз.		