План-конспект
учебно-тренировочного занятия по прыжкам на батуте
группы базового уровня обучения Б-2

Тема занятия: прыжки на батуте, развитие координации движений

Задачи:

Образовательная: закрепление техники выполнения отдельных элементов (прыжок в группировке, согнувшись, с полу-шпагатом, с поворотом, прыжок в сед)).

Развивающая: развивать силу, гибкость, координацию движений.

Воспитательная: воспитывать решительность.

Оздоровительная: укрепление мышц спины, рук и ног, развитие вестибулярного аппарата.

Формы работы: фронтальная, групповая

Тип занятия: комбинированный.

Место проведения: спортивный зал УСК «Олимп». **Дата проведения:** 17..02.2022г.

Оборудование и инвентарь: батут, гимнастические маты, куб (высокие маты).

	Содержание	**Методические указания**
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	1. Построение и сообщение задач занятия	. Обратить внимание на внешний вид обучающихся.
	2. Бег: - медленный бег, бег спиной вперёд; - бег с изменением направления, - бег с ускорением по сигналу. - беговые упражнения	Соблюдать среднюю скорость бега, дыхание не задерживать, соблюдать дистанцию. Бег спиной вперед смотреть через плечо. Бег с ускорением выполнить в максимальном темпе.
	3. Ходьба: -на носках, руки вверх; -спиной вперёд, на носках руки вверх; -попеременно, с пятки на носок-перекатом; -наклон вперёд на каждый шаг, руками касаясь пальцев ног;	Руки вытянуть, колени прямые. Спина прямая. Соединять лопатки. Тянуть носки. Обращать внимание на осанку Дыхание произвольное
	4. Прыжковая разминка: -в группировку -с разведением ног в стороны(разножка) -складка ноги вместе -в группировку с поворотом на 180◦ -прыжок с поворотом на 360◦ -выпрыгивание из полу-приседа, руки вверх -выпрыгивание из полу-приседа в складку ноги вместе -прыжок вверх прогнувшись	Следить за осанкой Колени прямые, носки ног вытянуты от себя; Приземление мягкое на полу-пальцы
	5. Специальные упражнения: *а) упражнения в движении на дорожке:* - стойка на руках, перекат в кувырок в группировке; -стойка на руках, перекат в кувырок согнувшись -стойка на руках, «полёт» на спину в прямом положении	Выполнить поочередно, соблюдать дистанцию. Группировка плотная, , подбородок на грудь, руки поднимать вверх. Спина прямая, ошибки исправлять индивидуально. Положение тела прямое.

	Кувырки вперёд: - в группировке -согнувшись -ноги врозь,через шпагат -в длину Кувырки назад: -в группировке -согнувшись -ноги врозь,через шпагат -в стойку на голове -в стойку на руках -Колесо *б) упражнения на месте на дорожке, упр. на растяжение:* - сед ноги врозь: наклоны; - сед ноги вместе: наклоны - шпагаты на правую, левую, поперечный -лёжа на спине ,мост.	Кувырки выполнить поочередно, обратить внимания на плотную группировку. Наклоны глубже, колени не сгибать, носки тянуть. Шпагаты выполнить одновременно, удерживая положения шпагата. Ноги прямые, стараться поднять выше. Выполнить подсчет, одновременно. Упражнения на координацию стараться выполнить точно, удерживая равновесия. Ошибки исправлять индивидуально. Добиться точного выполнения упражнений. Многократное выполнение, обратить внимание на толчок рук и ног.
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	**1.Прыжок согнув ноги «группировка»-подводящее упражнение для выполнения сальтовых вращений вперёд и назад на батуте.** Чтоб его выполнить, нужно высоко прыгнуть и в нужный момент подтянуть колени к груди. Это упражнение позволяет развить скорость и получить толчок, необходимый для следующего прыжка **2. Прыжок согнувшись-подводящее упражнение для выполнения сальтовых вращений согнувшись** . Ноги в этом прыжке нужно не подтягивать к груди, а вытягивать вперёд.	. Прыжок, вытянув руки вверх. В верхней точке прыжка подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Затем повторить те же действия в обратном порядке и приземлиться на ноги. Суметь рассчитать длительность выполнения по времени. Стараться не потерять темп. И правильно выполнить приземление Тело принимает окончательную форму в верхней точке прыжка. Сначала прыгнуть, вытянув руки вверх. Затем, вытягивая ноги вперёд, одновременно опустить руки и тянуться к пальцам ног. .Обращать внимание на технику приземления
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	.**3. Прыжок с полу-шпагатом** Чтобы выполнить этот прыжок, потребуется некоторая гибкость, так как в верхней точке прыжка нужно будет сделать полу-шпагат. Для этого вытяните ноги в стороны под углом 45 градусов к бёдрам. Угол между ногами при этом должен составлять 90 градусов. . Руки выполняют те же движения, что и в предыдущих прыжках. Сначала они вытянуты вверх. Затем развести руки по сторонам одновременно с ногами, под тем же углом. **4. Прыжок «поворот»-подводящее упражнение для выполнения сальтовых вращений с поворотом на 180◦,360◦,540◦и т.д.**	Отведению ног необходимо потренироваться на полу или гимнастическом мате в положении сидя Прыгуны с хорошей растяжкой могут попытаться дотронуться до пальцев ног При выполнении этого прыжка важна согласованность действий. Чтобы правильно приземлиться - не забудьте выпрямить ноги

Ч А С Т Ь	Несмотря на то, что прыжок с оборотом принято считать одним из базовых, исполнить его сложнее, чем могло бы показаться. Неправильное владение техникой зачастую приводит к наклону тела в сторону. <u>В таком случае прыгун приземлится в другом месте или даже упадёт.</u>	Для того чтобы правильно выпол-нить прыжок с полуоборотом или полным оборотом, сначала поднимите руки над головой. Перед прыжком поверните руки и плечи в сторону вращения, чтобы получить импульс, необходимый для оборота. После того, как ноги оторвутся от батута, этот импульс придаст телу вращение. Управляя этим враще-нием, можно выполнить как пры-жок с полуоборотом, так и с пол-ным оборотом.
	5. Прыжок в сед Прыжок в сед – прекрасный способ безопасно завершить сложный трюк. **Это один из самых простых приёмов приземления на батут.** Этот прыжок подразумевает приземление на батут в положении сидя с выпрямленными, вытянутыми вперёд ногами. .	Важно избегать падения на спину с выпрямленными ногами. Чтобы этого не случилось, сразу после отрыва от батута выдвиньте бёдра вперёд, чтобы тело слегка наклонилось назад. Чтобы приземлиться, выпрямите ноги и спину. Такой способ обеспечивает более безопасное и устойчивое приземление, чем падение на спину.
	Заключительная часть: <u>. ОФП – самостоятельная работа:</u> -отжимание из положения лёжа на полу; - складка к прямым ногам вперед; - из упора присев выпрыгивание вверх; -планка; «лодочка ;» -из положения виса на гимнастической стене, поднимание прямых ног; - запрыгивание на дорожку, «пистолеты», прямые ноги за голову. <u>Подведение итогов учебно-тренировочного занятия</u> <u>Домашнее задание</u>	Упражнения выполняем самостоятельно,. Дозировку и количество серий определяем по самочувствию Обучающиеся совместно с трене-ром-преподавателем оценивают свою работу во время занятия. Находят положительные и отрицательные моменты в своей деятельности во время учебно-тренировочного занятия. Упражнения на гибкость, растяжение, для укрепления мышц брюшного пресса, подтягивания в висе.

Тренер-преподаватель _____ /А.М. Минасян/ Дата проведения _____