**Методическая разработка**

**учебно- тренировочного занятия в учебно-тренировочной группе 3 года обучения на тему «Изучения техники элемента – cальто вперед прогнувшись с поворотом на 540 градусов».**

 **Тренер-преподаватель**: Борисова Т.В. отделения «прыжки на батуте» МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел».

**Тип учебно-тренировочного занятия:** Обучающий.

**Цель тренировки:** Сформировать знания, умение и навыки двигательных действий техники выполнения элемента. Создание оптимальных условий для выявления интересов и способностей посредством уровневой дифференциации.

**Задачи учебно-тренировочного занятия:**

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

* Обучение технике выполнения элемента – cальто вперед прогнувшись с поворотом на 540 градусов
* Формировать знание о необходимости применения правильной техники выполнения для изучения более сложных элементов

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

* Развитие гибкости плечевого сустава и общей выносливости.

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

* Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности.

**Метод проведения**: Индивидуальный, фронтальный поточный.

**Место проведения:** МБУ ДО «ДЮСШ ВЫМПЕЛ»»

**Дата проведения:** 20.04.2018 год.

**Инвентарь и оборудование:** батут, двойной минитрамп, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастические палки, вспомогательный инвентарь (разнообразный мягкий модуль).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I.Подготовительная часть** | 40 мин |  |
|  | 1.Построение, приветствие, сообщение задач занятия | 3-5 мин | Четкое формулирование задач занятия |
|  | 2.ОРУ в движении:а) ходьба; на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе, с высоким подниманием бедра, через «батман тандю»б) бег; обычный, приставными (правым и левым боком), со сменой направления |  | Соблюдать дистанцию |
|  | 3.Развитие гибкости плечевых суставов (хореография у станка)-и.п. -6 позиция ног, руки на поясе;1-3-поднимание на полупальцы ног, 2-4-и.п.-и.п.-1 позиция ног, руки в стороны;1-4-наклон вперед,5-8 наклон назад,-и.п.-3 позиция ног, руки на поясе;1-3-5-7- «батман тандю»,2-4-6-8 – и.п.-и.п.-3 позиция ног, руки на поясе;1-3-5-7- «батман тандю»,2-4-6-8 – и.п.-и.п.-3 позиция ног, руки на поясе;1-3-5-7- «батман тандю»,2-4-6-8 – и.п.-и.п.-3 позиция ног, руки на поясе;1-3-5-7- «батман тандю»,2-4-6-8 – и.п.-и.п.-3 позиция ног, руки на поясе;1-3-5-7- «батман тандю»,2-4-6-8 – и.п.-и.п.-3 позиция ног, руки на поясе;1-3-5-7- «батман тандю»,2-4-6-8 – и.п.-и.п.-3 позиция ног, руки на поясе;1-3-5-7- «батман тандю»,2-4-6-8 – и.п.-и.п.-3 позиция ног, руки на поясе;1-3-5-7- «батман тандю»,2-4-6-8 – и.п. | 3-4 мин2-3 мин25-30 мин10 повторений10 повторенийПо 6 повторений  | Руки вытянуты в сторону, пальцы плотно прижаты друг к другуКолени прямые, спина прямая, оттянутые носкиТемп средний, соблюдать дистанциюМаксимально высоко встать на полупальцы, колени прямыеКолени не сгибать при выполнении наклонаПри выполнении упражнении спина ровная, носки оттянуты до максимума, стопы строго по заданной позиции |
| **II Основная часть - 60 минут** |
|  | 1.**Батут;****-** высокие прыжки- ¾ сальто вперед в группировке-3/4 сальто вперед согнувшись  | 2х50 3х3 раза3х3 раза | Носки оттянуты, руки прижаты к голове, ладони натянуты, пальцы прижаты друг к другуРуками тянемся вверхПри выходе в элемент обратить внимание на положение рук |
|  | **2. cальто вперед прогнувшись с поворотом на 540 градусов**1 этап разучивания;- выполнение 3/4 сальто прогнувшись с поворотом на 360 градусов с приходом на спину- выполнение 4/4 сальто прогнувшись с поворотом на 360 градусов с приходом на ноги- выполнение 4/4 сальто прогнувшись с поворотом на 540 градусов  | 5 раз5 раз5 раз | При выполнении четко держать прямое положение тела (угол в тазобедренном суставе должен быть более 165 градусов) выполняем самостоятельно, прямые руки прижаты к голове во время выхода на элемент, при выполнении поворота руки прижаты к бокамсамостоятельно должны выполнить данное задание и увидеть ошибки у **спортсменов****Обратить внимание на отход, более сильный толчок для создания крутки тазом наверх****Менее способные спортсмены выполняют с** разложением данного элемента по частям |
|  | **3. Выполнение обязательного упражнения** | 5 раз | Обратить внимание на переходы между элементами, акцентировать внимание на положение рук при переходах на следующие элементы, до конца продавливать батут за счет упругой постановки ног на сетку |
|  | **4. Совершенствование ранее изученных элементов и связок;**- выполнение связки –двойное сальто в группировке с поворотом на 180 градусов- полет на «твист»(31)/ | 5 раз | При выходе на второй элемент руки прижаты к голове и держим это положение вплоть до прихода на сетку, четко выполнять поворот в cвою рабочую сторону  |
| **III Заключительная часть** | 35 мин |  |
|  | 1.ОФП и СФП (Развитие общей выносливости –сочетание элементов общей и специальной подготовки, используя игровой метод посредством эстафет), Эстафеты:- «разминочная»,- «Лазание по скалам» - «сложный маршрут» -«паровозик»-«комбинированная эстафета» |  | добежать до фишки и бегом обратно, добежать до стены и только на руках, встав на колени перед шведской стенкой и перебирая руками, залезть до конца без помощи ног спортсмен, выполняя бег в упоре на руках, добегает до скамейки высотой 50 см и выполняет 20 перепрыгиваний, затем заползая по наклонной скамейке, закрепленной на шведской стенке, касается руками стены над шведской стенкой и спускаясь обратно по шведской стенке, возвращается обратно спортсмены, взяв сзади стоящего спортсмена за левую голень, выполняют одновременно прыжки на одной ноге, продвигаясь до фишки, и обратно взявшись за руки, финиширует |
|  | 2. Подведение итогов занятия | 2-5 мин | Анализ выполнения задания в освоении элемента, какие пути решения были найдены и какие действия выполнены. Самостоятельное оценивание выполненного задания по оценочной таблице освоения умений и навыков. |

Тренер-преподаватель Т.В.Борисова