

ПЛАН – КОНСПЕКТ
Открытого учебно-тренировочного занятия
по спортивной акробатике

УТЗ № 3

Группа: УТ-1

Дата проведения: 04.03.2026

Место и время проведения: СК «Юбилейный», 16:00-18:00

Тема: обучение технике выполнения акробатического элемента «Сальто вперед».

Цель: формирование двигательного навыка выполнения акробатического элемента «Сальто вперед» на основе ранее освоенных подводящих упражнений.

Задачи УТЗ:

1. Образовательные:

- обучить технике акробатического элемента «сальто вперед»;
- закрепить навыки выполнения подводящих упражнений: «подбив, шаг-наскок-подбив, прыжки в группировку»;
- совершенствовать навыки парно-групповой работы.

2. Оздоровительные:

- развивать активную гибкость и подвижность в суставах.
- совершенствовать скоростно-силовые и координационные способности.

3. Воспитательные:

- формировать дисциплинированность, смелость и решительность при выполнении акробатических элементов, связанных с риском и преодолением пространственного страха.
- формировать навыки взаимопомощи и коллективизма при работе в парах и группах.

Тип занятия (форма): Учебно-тренировочное

Используемые методы и приемы:

1. Методы – повторный, интервальный, круговой. Приемы – словесный, наглядный, практический.

Инвентарь (оборудование): гимнастический ковер и акробатическая дорожка, гимнастические маты, страховочная лонжа.

Части УТЗ, их продолжительность	Содержание	Дозировка	ОМУ
<p>ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 30-35 МИН</p>	<p>1. Построение, приветствие. Объяснение темы занятия, цели и задачи.</p>	<p>1-3 мин.</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Проверка наличия спортивной формы, самочувствие спортсменов.</p>
	<p>2. Ходьба, ходьба на носках, на пятках.</p>	<p>1 круг.</p>	<p>Следить за соблюдением дистанции, следить за дисциплиной, следить за осанкой.</p>
	<p>3. Ходьба «гусем».</p>	<p>1 круг.</p>	
	<p>4. Прыжки «мячики»</p>	<p>1 круг.</p>	
	<p>4. Бег в медленном темпе.</p>	<p>7 мин.</p>	
	<p>5. Ходьба в сочетании с упражнением для восстановления дыхания.</p>	<p>2 круга.</p>	
	<p>РАЗМИНКА ПО ЛИНИЯМ.</p>	<p>20-25 мин.</p>	<p>Разминка выполняется по линиям, 3-4 человека в каждой линии. Соблюдать дистанцию.</p>
	<p>1. Прыжки на двух ногах (с продвижением вперед и назад)</p>		<p>Разминку выполнять поточным методом по линиям, соблюдая дистанцию и дисциплину. При всех прыжковых упражнениях активно работать стопами, направляя толчок вверх, и сохранять ровную осанку.</p>
	<p>2. Прыжки на одной ноге (правой, левой)</p>		<p>В прыжках в группировку колени плотно подтягивать к груди. При выполнении «подбивов» и «шага-наскока» руки работают активно: при приседе отводятся назад за голову, а при выталкивании — резко вперед-вверх.</p>
	<p>3. Прыжки в группировку</p>		<p>При выполнении акробатических элементов («колесо», «курбет», «рондат») ставить руки на опору прямыми, тянуться в стойку на руках, не сгибая ноги; в «курбете» акцентировать внимание на мощном толчке плечами и резком переходе в группировку, а в «рондате» — правильно разворачивать кисти пальцами внутрь и «продавливать» плечи вперед.</p>
<p>4. Шаг-наклон в складку</p>			
<p>5. «Подбивы»</p>			
<p>6. «Шаг-наскок-подбив»</p>			
<p>7. «Колесо»</p>			
<p>8. «Курбет»</p>			
<p>9. «Рондат»</p>			
<p>10. Ходьба в мостиках</p>			

	11.Выпрыгивания из низкого приседа		В прыжках вверх выполнять активный мах руками и мощный толчок ногами.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 90 МИН	1.Закрепление подводящих упражнений для элемента «Сальто» в перед.	10 мин	При выполнении подводящих упражнений («подбивы», прыжки в группировку) акцентировать внимание на мощном толчке стопами и активной работе маховых рук (замах за голову — толчок вперед-вверх). Группировку выполнять плотно: колени тянуться к груди, подбородок прижат к груди («прятать голову»), живот втянут. Спину держать прямо, сохранять правильную осанку. При обучении сальто вперед: толчок ногами выполнять максимально сильно и резко. После толчка немедленно принимать плотную группировку. Приземление осуществлять мягко, на переднюю часть стопы, с последующей амортизацией в коленных и тазобедренных суставах. Страховку осуществлять под спину и грудь, контролируя траекторию полёта и приземление.
	-«Подбивы»	30 раз	
	-«Шаг-наскок-подбив»	10 раз	
	-Прыжки в группировку	20 раз	
	2.Изучение элемента «САЛЬТО В ПЕРЕД»	35мин.	
	-«САЛЬТО» в перед в сед стоя на мате	20 раз	
	-«шаг-наскок-САЛЬТО» в сед	20 раз	
	-«САЛЬТО» в перед с разбега на маты	20раз	
	-«САЛЬТО» в перед без матов	20 раз	
	3.Растяжка. Шпагаты с больших матов	15 мин	
-Шпагат правый/левый/поперечный			
4.Парная работа.	30 мин		
-Отработка изученных элементов			
-Изучение новых элементов			

			анализировать технику партнёра и помогать в исправлении ошибок.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 30-35 МИН	Интервальный метод ОФП:	4 подхода (30 мин)	Группы делиться на две подгруппы: «верхние и нижние». В течении минуты «нижние» выполняют двойные запрыгивания на большие маты. «Верхние» в это время выполняют упражнения выпрыгивания из низкого приседа. После подхода 1 мин отдыха, и смена упражнений. Следить за осанкой и работой голеностопного сустава.
	1.Двойные запрыгивания на маты	1 мин	
	2.Прыжки из низкого приседа	1 мин	
	3.«Пистолетки»	20 раз	
	Построение: -Подведение итогов, домашнее задание на дом.	3 мин	