

ПЛАН-КОНСПЕКТ
учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике в группе УТ-4
тренера-преподавателя МБОУ ДО ССШ 1 г. Краснодар
Шульга Ольга Николаевна

Тема: Совершенствование технической подготовленности гимнасток групповых видов многоборья.

Цель учебно-тренировочного занятия: Углубление технических навыков выполнения элементов группового многоборья и повышение качества выполнения гимнастических упражнений.

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения базовых элементов (поворотов, прыжков, балансов).
2. Развитие точности и выразительности выполнения гимнастических комбинаций.
3. Воспитание дисциплины и группового взаимодействия.
4. Развитие координации и силы.
5. Укрепление опорно-двигательного аппарата и повышение физической выносливости.

Оборудование и инвентарь: Ковёр для художественной гимнастики, гимнастические ленты, обручи, мячи, скакалки, музыка для ритмической разминки.

Место проведения: Гимназия 36, большой спортивный зал.

Методы обучения: Словесный, наглядный, целостный метод выполнения упражнений, поэтапное выполнение с акцентом на технику.

Методы развития физических способностей: повторный, интервальный, серийный.

Часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть (15 минут)	1. Построение. Проверка присутствующих. Сообщение целей и задач тренировочного занятия.	2 мин	Отметить присутствующих, проверить спортивную форму.
	2. Разновидности ходьбы: - на носках - на пятках - перекатом с пятки на носок - в полуприседе	3 мин	Следить за осанкой, голову не опускать, следить за точным положением рук.
	3. Разновидности бега:	4 мин	

	- с захлестом голени - с высоким подниманием бедра - спиной вперед 4. Упражнения на восстановление дыхания. 5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): Упражнение 1. И.п. – стойка, руки вверх. 1 – наклон вперед, 2 – и.п. Упражнение 2. И.п. – стойка, руки в стороны. 1 – мах правой ногой в сторону, 2 – и.п., 3-4 – то же левой ногой. Упражнение 3. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – выпад вперед правой ногой, 2 – и.п., 3-4 – то же левой ногой.	2 мин 4 мин 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз	Беговые упражнения выполнять с максимальной частотой и амплитудой движений. Глубокие вдохи и выдохи, руки вверх на вдохе, вниз на выдохе. Выполнять с максимальной амплитудой, следить за правильным положением тела.
Основная часть (60 минут)	1. Работа с предметами (мяч, обруч, лента): Упражнения с мячом: броски, перекаты, ловля. Упражнения с обручем: вращение, перекаты, броски. Упражнения с лентой: волны, спирали, броски. 2. Групповые упражнения:	20 мин 3 подхода по 8 раз 3 подхода по 8 раз 3 подхода по 8 раз 20 мин	Следить за синхронностью и точностью движений. Следить за синхронностью и выразительностью движений.

	Синхронные прыжки в группе.	3 подхода по 6 раз	
	Синхронные вращения в группе.	3 подхода по 6 раз	
	Синхронные перестроения с предметами.	3 подхода по 6 раз	
	3. Упражнения на развитие гибкости:	10 мин	Следить за правильным выполнением, избегать резких движений.
	Наклоны вперед из положения сед ноги врозь.		
	«Шпагаты» правый и левый.		
	Мосты.		Следить за правильной техникой выполнения.
	4. Упражнения на развитие силы и выносливости:	10 мин	
	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	3 подхода по 10 раз	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	3 подхода по 15 раз	
	Прыжки на скакалке.	3 подхода по 1 мин	

Заключительная часть (15 минут)	1. Упражнения на восстановление дыхания.	3 мин	Глубокие вдохи и выдохи, руки вверх на вдохе, вниз на выдохе.
	2. Упражнения на расслабление:	5 мин	Выполнять медленно, следить за дыханием.
	Упражнение 1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. 1 – напрячь все мышцы, 2 – расслабиться.	3 подхода по 10 сек	
	Упражнение 2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты. 1 – поднять таз, 2 – опустить.	3 подхода по 10 раз	
	3. Построение. Подведение итогов тренировочного занятия. Рекомендации по домашнему заданию. Организованный выход из зала.	7 мин	Отметить самых активных, сообщить информацию о следующей тренировке.
Всего		90 минут	