

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: Укрепление музыкально-двигательной подготовленности гимнасток через синхронные движения и улучшение координации в групповых упражнениях.

Задачи:

1. Совершенствование музыкальной восприимчивости и ритма.
2. Повышение точности и выразительности движений в группе.
3. Обучение технике выполнения элементов с предметами в музыкальном сопровождении.
4. Улучшение координации и взаимодействия между гимнастками.
5. Укрепление физической выносливости через упражнения с предметами.

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

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 под музыку: - ходьба на носках - ходьба с высоким подниманием колен - ходьба с перекатом с пятки на носок	3 мин	Следить за осанкой, голову не опускать, следить за точным положением рук.
	3. Разновидности бега под музыку: - бег с захлестом голени	4 мин	Беговые упражнения выполнять с максимальной частотой и амплитудой движений.

	- бег с высоким подниманием бедра - бег с ускорением и замедлением 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	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 с плавными переходами в ритм музыки, ловля и перекаты. Упражнения с обручем: вращение в разных плоскостях, броски, спирали. Упражнения с лентой: волны, плавные спирали, синхронные броски.	24 мин 8 мин, 3 подхода по 8 раз 8 мин, 3 подхода по 6 раз 8 мин, 3 подхода по 6 раз	Следить за синхронностью и точностью движений. Гимнастки должны следить за синхронностью действий, не теряя контроля над мячом. Работа с мячом развивает не только координацию, но и чувство ритма. Важен контроль над корпусом, чтобы поддерживать правильное положение тела во время вращений. Лента должна двигаться в ритм музыки, с акцентом на синхронность. Следить за гармонией движений рук и корпуса.

	2. Групповые упражнения для улучшения синхронности:	16 мин	Следить за синхронностью и выразительностью движений.
	Синхронные прыжки на месте с одновременным поднятием рук, синхронные вращения в группе, синхронные перестроения с предметами.	8 мин, 3 подхода по 8 раз	Следить за точностью и синхронностью движений в группе. Гимнастки должны чувствовать ритм и выполнять элементы одновременно. Поддерживать высокий уровень концентрации.
	Работа в парах/группах на синхронность движений по музыкальному сопровождению (хороводные элементы, перестроения).	8 мин	Важно развить чувство ритма и координации между партнерами. Каждое движение выполнять синхронно и с минимальными отклонениями.
	3. Упражнения на гибкость:	10 мин	Следить за правильным выполнением, избегать резких движений.
	Наклоны вперед в ритм музыки, наклоны в стороны, растяжки ног.	5 мин, 3 подхода по 10 раз	Следить за правильным положением тела, избегая прогибов в пояснице.
	«Шпагаты» правый и левый, растяжка спины.	5 мин, 2 подхода по 5 раз	Растяжка должна быть плавной и постепенной, важно сохранять баланс и не торопиться.
	4. Упражнения на силу и выносливость:	10 мин	Следить за правильной техникой выполнения.
	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	5 мин, 3 подхода по 8 раз	Следить за правильной техникой выполнения, чтобы гимнастки не перенапрягали спину. Подъем ног должен быть плавным, без резких рывков.
	Прыжки на скакалке.	5 мин, 3 подхода по 1 мин	Во время прыжков на скакалке важно соблюдать ритм и увеличивать амплитуду прыжков с каждым подходом.

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	