

**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 музыкально-двигательной подготовки гимнасток в групповых упражнениях.

**Цель учебно-тренировочного занятия:** Развитие музыкально-двигательной координации и синхронности в групповых упражнениях через выполнение элементов под музыкальное сопровождение.

**Задачи:**

1. Совершенствование чувства ритма и музыкальности в движениях.
2. Развитие синхронности и взаимодействия между гимнастками в группе.
3. Обучение технике выполнения элементов с предметами в ритме музыки.
4. Укрепление физической выносливости и координации через музыкально-двигательные упражнения.
5. Воспитание дисциплины и коллективной ответственности в групповых упражнениях.

**Оборудование и инвентарь:** Ковёр для художественной гимнастики, гимнастические ленты, обручи, мячи, скакалки, музыкальное сопровождение 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
<b>Вводная часть (15 минут)</b>	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	3 мин	Следить за осанкой, голову не опускать, следить за точным положением рук.
	3. Разновидности бега: - с захлестом голени	4 мин	Беговые упражнения выполнять с максимальной частотой и амплитудой движений.

	<p>- с высоким подниманием бедра - с ускорением</p> <p>4. Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</p> <p>Упражнение 1. И.п. – стойка, руки вверх. 1 – наклон вперед, 2 – и.п.</p> <p>Упражнение 2. И.п. – стойка, руки в стороны. 1 – мах правой ногой в сторону, 2 – и.п., 3-4 – то же левой ногой.</p> <p>Упражнение 3. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – выпад вперед правой ногой, 2 – и.п., 3-4 – то же левой ногой.</p>	<p>2 мин</p> <p>4 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Глубокие вдохи и выдохи, руки вверх на вдохе, вниз на выдохе.</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой, следить за правильным положением тела.</p>
<b>Основная часть (60 минут)</b>	<p><b>1. Работа с предметами (мяч, обруч, лента):</b></p> <p>Упражнения с мячом: броски, перекаты, ловля в ритме музыки.</p> <p>Упражнения с обручем: вращение в разных плоскостях, броски, спирали в ритме музыки.</p> <p>Упражнения с лентой: волны, плавные спирали, синхронные броски в ритме музыки.</p>	<p>15 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Следить за синхронностью и точностью движений.</p> <p>Следить за синхронностью и плавностью движений. Гимнастки должны чувствовать ритм музыки и выполнять элементы одновременно.</p> <p>Важен контроль над корпусом, чтобы поддерживать правильное положение тела во время вращений. Следить за синхронностью движений.</p> <p>Лента должна двигаться в ритм музыки, с акцентом на синхронность. Следить за гармонией движений рук и корпуса.</p>

	<p><b>2. Групповые упражнения:</b></p> <p>Синхронные вращения в группе под музыкальное сопровождение.</p> <p>Синхронные броски мяча в группе с последующей ловлей.</p> <p>Синхронные перестроения с предметами в ритме музыки.</p> <p><b>3. Упражнения на гибкость:</b></p> <p>Наклоны вперед в ритм музыки, наклоны в стороны, растяжки ног.</p> <p>«Шпагаты» правый и левый.</p> <p><b>4. Упражнения на развитие силы и выносливости:</b></p> <p>Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.</p> <p>Прыжки на скакалке в ритме музыки.</p>	<p>24 мин</p> <p>8 мин</p> <p>8 мин</p> <p>8 мин</p> <p>13 мин</p> <p>5 мин</p> <p>8 мин</p> <p>8 мин</p> <p>3 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Следить за синхронностью и выразительностью движений.</p> <p>Поддерживать высокий уровень концентрации. Следить за правильным положением тела, избегая прогибов в пояснице.</p> <p>Броски и ловля мяча должны выполняться одновременно всеми участницами группы. Следить за точностью и плавностью движений.</p> <p>Важно развить чувство ритма и координации между партнерами. Каждое движение выполнять синхронно и с минимальными отклонениями.</p> <p>Следить за правильным выполнением, избегать резких движений.</p> <p>Растяжка должна быть плавной и постепенной, важно сохранять баланс и не торопиться.</p> <p>Следить за правильной техникой выполнения, чтобы гимнастки не перенапрягли спину.</p> <p>Следить за правильной техникой выполнения.</p> <p>Подъем ног должен быть плавным, без резких рывков.</p> <p>Во время прыжков важно соблюдать ритм и увеличивать амплитуду прыжков с каждым подходом.</p>
--	--	---	---

<b>Заключительная часть (15 минут)</b>	1. Упражнения на восстановление дыхания.	3 мин	Глубокие вдохи и выдохи, руки вверх на вдохе, вниз на выдохе.
	2. Упражнения на расслабление:	6 мин	Выполнять медленно, следить за дыханием.
	Упражнение 1. И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед. На вдохе поднять руки вверх, на выдохе наклониться вперед, стараясь дотянуться до носков.	3 мин	Следить за плавностью движений и расслаблением мышц спины.
	Упражнение 2. Медитация под спокойную музыку.	3 мин	Сосредоточиться на дыхании и расслаблении всех мышц тела.
	3. Построение. Подведение итогов тренировочного занятия. Рекомендации по домашнему заданию. Организованный выход из зала.	6 мин	Отметить самых активных, сообщить информацию о следующей тренировке.
<b>Всего</b>		90 минут	