

ПЛАН-КОНСПЕКТ
учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике
тренера-преподавателя МБОУ ДО ССШ №1 МО г. Краснодар
Бондарь Дарьи Игоревны

Тема: Отработка соревновательных упражнений с обручем в предсоревновательный период

Цель учебно-тренировочного занятия: Достижение технического и выразительного совершенства и стабильности исполнения соревновательных упражнений

Задачи:

1. Совершенствование техники исполнения элементов тела (равновесия, прыжков и поворотов) в соревновательных упражнениях
2. Совершенствование техники исполнения соревновательных упражнений
3. Развитие общефизических качеств обучающихся (гибкость, координация, равновесие)
4. Воспитание морально-волевых качеств
5. Воспитание дисциплинированности
6. Укрепление опорно-двигательного аппарата
7. Повышение физической работоспособности занимающихся

Оборудование и инвентарь: Скакалка, обруч, гимнастическая стенка, гимнастический ковер.

Время проведения 18.30-20.00 Место проведения г. Краснодар, ул. Волжская 39, спортивный зал

Методы обучения: словесный, наглядный, целостного упражнения, расчленено-конструктивный.

Методы развития физических способностей: повторный, повторно-серийный, интервальный, предельных и непредельных усилий

Часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (16 минут)	1. Построение. Проверка присутствующих. Сообщение целей и задач тренировочного занятия	2 мин	Отметить присутствующих, проверить спортивную экипировку
	ОФП	2 мин	Следить за дистанцией, за осанкой, голову не опускать, следить за точным положением рук.
	2. Разновидности ходьбы - на носках - на пятках - перекатом с пятки на носок - в полуприсяде - в полном присяде - в полуприсяде спиной вперед	3 мин	Следить за дистанцией, беговые упражнения выполнять с максимальной частотой, и амплитудой
	3. Разновидности бега - с за хлестом голени	7 минут	

Подготовительная часть (16 минут)	<ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра - со сменой положения прямых ног впереди - со сменой положения прямых ног сзади - спиной вперед - подскоками - прыжками «галоп» правым/левым плечем вперед - упражнения на восстановление дыхания 		<p>движений, Во время бега спиной вперед, смотреть через левое плечо, чтобы видеть границу зала.</p>
	4. Работа со скакалкой:		
	-бег через скакалку на каждый шаг;		
	-бег через скакалку с вращением назад на каждый шаг, спиной вперед.		
	-различные виды манипуляций со скакалкой	100 раз	
		30 раз	
	- двойные прыжки вперед;		
	-скакалка сложена в 4 раза, переводы скакалки вперед-назад с подниманием на полупальцы ;	100 раз	Обе ноги натянуты,спину и руки держать ровными,стопы натянуты.
	-двойные прыжки назад		Смотрят, слушают, выполняют упражнения четко, исправляют допущенные ошибки. Колени прямые, счет 1-16 Стопы точно проходят через 1 и 6 позиции
	5. СФП.	16 раз	
1.Релеве (одновременно, поочередно, в полуприсяде		16 раз	Ноги прямые, грудью доставать до ног
2. И.п.- Упор сидя сзади Работа стоп на себя, от себя Круговые движения стопами наружу (через 1 позицию)		8 раз	Наклоны точно в сторону Колени не сгибать. Касаться пола грудью, счёт 1-4
3. И.п. - Упор сидя сзади 1-7 Наклон вперед, взяться за голени, стопа на себя 8 -И.п.		8 раз	Спину прижать к полу, ноги прямые
4.И.п. Упор сидя сзади, ноги врозь в «шпагат» 1-2 -наклон вправо 3-4 -наклон влево 5-7 -наклон вперед 8- И.п		8 раз	Выполнять на максимальной амплитуде
5. И.п.-лёжа на спине 1- ноги вверх 2-6 пружинистыми движениями ноги в стороны (поперечный шпагат 7-ноги вверх 8 - И.п.		8 раз	Темп быстрый Ноги прямые, плечи опущены
6. И.п. – лёжа на спине ноги вверх Махи ногами в стороны		8 раз	Колени вместе

	<p>7. И.п. – упор стоя на коленях 1- спину прогнуть 2 – спину выгнуть</p> <p>8. И.п. лёжа на груди 1-3 наклон назад 4 – и.п.</p> <p>9. И.п. – стоя на коленях «волна» назад</p> <p>10. И.п. – стоя на коленях 1-3 наклон назад 4-и.п</p> <p>11. И.п.- «шпагат» 1-3 наклон назад 4 – И.п.</p> <p>12. Мосты: И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх. На 1-3 наклон назад, руками коснуться пола, на 4-И.п.</p> <p>12. Махи во все стороны (вперёд, в сторону, назад в «кольцо»)</p> <p>13. Прыжки - «трамплины» вверх - «галопы» вперёд - Прыжки касаясь - прыжки касаясь в кольцо - прыжки «широкий»</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>16 раз 16 раз 8 раз 8 раз 8 раз</p>	<p>Руки прямые</p> <p>Ноги прямые, рукой взять ноги</p> <p>Ноги прямые, руками взяться за ноги</p> <p>Опорная нога прямая. Таз на опоре, темп обычный</p> <p>Во всех прыжках следить за пружинистыми движениями стоп. Контролировать высокий толчок. Держать касание, амплитуда максимальная</p>
<p>Основная часть (50 минут)</p>	<p>1. Совершенствование техники исполнения элементов тела (равновесия, прыжков и поворотов) в соревновательных упражнениях</p> <p>2. Совершенствование техники исполнения соревновательных упражнений с обручем: -Отработка элементов рисков и мастерства - отработка композиции</p>	<p>15 минут</p> <p>35 минут</p>	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике
тренера-преподавателя МБОУ ДО ССШ №1 МО г. Краснодар
Бондарь Дарьи Игоревны

Тема: Отработка соревновательных упражнений с мячом в предсоревновательный период

Цель учебно-тренировочного занятия: Достижение технического и выразительного совершенства и стабильности исполнения соревновательных упражнений

Задачи:

1. Совершенствование техники исполнения элементов тела (равновесия, прыжков и поворотов) в соревновательных упражнениях
2. Совершенствование техники исполнения соревновательных упражнений
3. Развитие общефизических качеств обучающихся (гибкость, координация, равновесие)
4. Воспитание морально-волевых качеств
5. Воспитание дисциплинированности
6. Укрепление опорно-двигательного аппарата
7. Повышение физической работоспособности занимающихся

Оборудование и инвентарь: Скакалка, мяч, гимнастическая стенка, гимнастический ковер.

Время проведения 18.30-20.00 Место проведения г. Краснодар, ул. Волжская 39, спортивный зал

Методы обучения: словесный, наглядный, целостного упражнения, расчленено-конструктивный.

Методы развития физических способностей: повторный, повторно-серийный, интервальный, предельных и непредельных усилий

Часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (16 минут)	1. Построение. Проверка присутствующих. Сообщение целей и задач тренировочного занятия	2 мин	Отметить присутствующих, проверить спортивную экипировку
	ОФП	2 мин	Следить за дистанцией, за осанкой, голову не опускать, следить за точным положением рук.
	2. Разновидности ходьбы - на носках - на пятках - перекатом с пятки на носок - в полуприсяде - в полном присяде - в полуприсяде спиной вперед	3 мин	Следить за дистанцией, беговые упражнения выполнять с максимальной частотой, и амплитудой
	3. Разновидности бега - с за хлестом голени	7 минут	

Подготовительная часть (16 минут)	<ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра - со сменой положения прямых ног впереди - со сменой положения прямых ног сзади - спиной вперед - подскоками - прыжками «галоп» правым/левым плечем вперед - упражнения на восстановление дыхания 		<p>движений, Во время бега спиной вперед, смотреть через левое плечо, чтобы видеть границу зала.</p>
	4. Работа со скакалкой:		Тело держать ровно, спину не наклонять, выполнять не менее 15 раз за один подход, стопы и колени натянуты, вращение выполнять прямыми руками.
	-бег через скакалку на каждый шаг;	100 раз	
	-бег через скакалку с вращением назад на каждый шаг, спиной вперед.	30 раз	
	-различные виды манипуляций со скакалкой		Обе ноги натянуты,спину и руки держать ровными,стопы натянуты.
	- двойные прыжки вперед;	100 раз	Смотрят, слушают, выполняют упражнения четко, исправляют допущенные ошибки. Колени прямые, счет 1-16 Стопы точно проходят через 1 и 6 позиции
	-скакалка сложена в 4 раза, переводы скакалки вперед-назад с подниманием на полупальцы ;	16 раз	Ноги прямые, грудью доставать до ног
	-двойные прыжки назад	16 раз	Наклоны точно в сторону Колени не сгибать. Касаться пола грудью, счёт 1-4
	5. СФП.	8 раз	Спину прижать к полу, ноги прямые
	1.Релеве (одновременно, поочередно, в полуприсяде	8 раз	Выполнять на максимальной амплитуде
2. И.п.- Упор сидя сзади Работа стоп на себя, от себя Круговые движения стопами наружу (через 1 позицию)	8 раз	Темп быстрый	
3. И.п. - Упор сидя сзади 1-7 Наклон вперед, взяться за голени, стопа на себя 8 -И.п.	8 раз	Ноги прямые, плечи опущены	
4.И.п. Упор сидя сзади, ноги врозь в «шпагат» 1-2 -наклон вправо 3-4 - наклон влево 5-7 -наклон вперед 8- И.п	8 раз	Колени вместе	
5. И.п.-лёжа на спине 1- ноги вверх 2-6 пружинистыми движениями ноги в стороны (поперечный шпагат 7-ноги вверх 8 - И.п.	8 раз		
6. И.п. – лёжа на спине ноги вверх Махи ногами в стороны	8 раз		

	<p>7. И.п. – упор стоя на коленях 1- спину прогнуть 2 – спину выгнуть</p> <p>8. И.п. лёжа на груди 1-3 наклон назад 4 – и.п.</p> <p>9. И.п. – стоя на коленях «волна» назад</p> <p>10. И.п. – стоя на коленях 1-3 наклон назад 4-и.п</p> <p>11. И.п.- «шпагат» 1-3 наклон назад 4 – И.п.</p> <p>12. Мосты: И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх. На 1-3 наклон назад, руками коснуться пола, на 4-И.п.</p> <p>12. Махи во все стороны (вперёд, в сторону, назад в «кольцо»)</p> <p>13. Прыжки - «трамплины» вверх - «галопы» вперёд - Прыжки касаясь - прыжки касаясь в кольцо - прыжки «широкий»</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>16 раз 16 раз 8 раз 8 раз 8 раз</p>	<p>Руки прямые</p> <p>Ноги прямые, рукой взять ноги</p> <p>Ноги прямые, руками взяться за ноги</p> <p>Опорная нога прямая. Таз на опоре, темп обычный</p> <p>Во всех прыжках следить за пружинистыми движениями стоп. Контролировать высокий толчок. Держать касание, амплитуда максимальная</p>
<p>Основная часть (50 минут)</p>	<p>1. Совершенствование техники исполнения элементов тела (равновесия, прыжков и поворотов) в соревновательных упражнениях</p> <p>2. Совершенствование техники исполнения соревновательных упражнений с мячом: -Отработка элементов рисков и мастерства - отработка композиции</p>	<p>15 минут</p> <p>35 минут</p>	

Заключительная часть (10 минут)	ОФП: - упражнения для укрепления мышц спины и пресса - упражнение на расслабление	8 минут	Упражнения выполняются на полу, исходное положение упор лежа на спине или животе. Следить за правильностью выполнения упражнений.
	Построение. Подведение итогов тренировочного занятия. Рекомендации по домашнему заданию. Организованный выход из зала.	2 минуты	Отметить самых активных. Сообщить информацию о следующей тренировке. Рассказать о средствах восстановления после тренировки.
Всего		90 минут	

ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике
тренера-преподавателя МБОУ ДО ССШ №1 МО г. Краснодар

Бондарь Дарьи Игоревны

Тема: Отработка соревновательных упражнений с булавами в
предсоревновательный период

Цель учебно-тренировочного занятия: Достижение технического и выразительного совершенства и стабильности исполнения соревновательных упражнений

Задачи:

1. Совершенствование техники исполнения элементов тела (равновесия, прыжков и поворотов) в соревновательных упражнениях
2. Совершенствование техники исполнения соревновательных упражнений
3. Развитие общефизических качеств обучающихся (гибкость, координация, равновесие)
4. Воспитание морально-волевых качеств
5. Воспитание дисциплинированности
6. Укрепление опорно-двигательного аппарата
7. Повышение физической работоспособности занимающихся

Оборудование и инвентарь: Скакалка, булавы, гимнастическая стенка, гимнастический ковер.

Время проведения 18.30-20.00 Место проведения г. Краснодар, ул. Волжская 39, спортивный зал

Методы обучения: словесный, наглядный, целостного упражнения, расчленено-конструктивный.

Методы развития физических способностей: повторный, повторно-серийный, интервальный, предельных и непредельных усилий

Часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (16 минут)	1. Построение. Проверка присутствующих. Сообщение целей и задач тренировочного занятия	2 мин	Отметить присутствующих, проверить спортивную экипировку
	ОФП	2 мин	Следить за дистанцией, за осанкой, голову не опускать, следить за точным положением рук.
	2. Разновидности ходьбы - на носках - на пятках - перекатом с пятки на носок - в полуприсяде - в полном присяде - в полуприсяде спиной вперед	3 мин	Следить за дистанцией, беговые упражнения выполнять с максимальной частотой, и амплитудой
	3. Разновидности бега - с за хлестом голени	7 минут	

Подготовительная часть (16 минут)	<ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра - со сменой положения прямых ног впереди - со сменой положения прямых ног сзади - спиной вперед - подскоками - прыжками «галоп» правым/левым плечем вперед - упражнения на восстановление дыхания 		<p>движений, Во время бега спиной вперед, смотреть через левое плечо, чтобы видеть границу зала.</p>
	4. Работа со скакалкой:		Тело держать ровно, спину не наклонять, выполнять не менее 15 раз за один подход, стопы и колени натянуты, вращение выполнять прямыми руками.
	-бег через скакалку на каждый шаг;	100 раз	
	-бег через скакалку с вращением назад на каждый шаг, спиной вперед.	30 раз	
	-различные виды манипуляций со скакалкой		Обе ноги натянуты,спину и руки держать ровными,стопы натянуты.
	- двойные прыжки вперед;	100 раз	Смотрят, слушают, выполняют упражнения четко, исправляют допущенные ошибки. Колени прямые, счет 1-16 Стопы точно проходят через 1 и 6 позиции
	-скакалка сложена в 4 раза, переводы скакалки вперед-назад с подниманием на полупальцы ;	16 раз	Ноги прямые, грудью доставать до ног
	-двойные прыжки назад	16 раз	Наклоны точно в сторону Колени не сгибать. Касаться пола грудью, счёт 1-4
	5. СФП.	8 раз	Спину прижать к полу, ноги прямые
	1.Релеве (одновременно, поочередно, в полуприсяде	8 раз	Выполнять на максимальной амплитуде
2. И.п.- Упор сидя сзади Работа стоп на себя, от себя Круговые движения стопами наружу (через 1 позицию)	8 раз	Темп быстрый	
3. И.п. - Упор сидя сзади 1-7 Наклон вперед, взяться за голени, стопа на себя 8 -И.п.	8 раз	Ноги прямые, плечи опущены	
4.И.п. Упор сидя сзади, ноги врозь в «шпагат» 1-2 -наклон вправо 3-4 - наклон влево 5-7 -наклон вперед 8- И.п	8 раз	Колени вместе	
5. И.п.-лёжа на спине 1- ноги вверх 2-6 пружинистыми движениями ноги в стороны (поперечный шпагат 7-ноги вверх 8 - И.п.	8 раз		
6. И.п. – лёжа на спине ноги вверх Махи ногами в стороны	8 раз		

	<p>7. И.п. – упор стоя на коленях 1- спину прогнуть 2 – спину выгнуть</p> <p>8. И.п. лёжа на груди 1-3 наклон назад 4 – и.п.</p> <p>9. И.п. – стоя на коленях «волна» назад</p> <p>10. И.п. – стоя на коленях 1-3 наклон назад 4-и.п</p> <p>11. И.п.- «шпагат» 1-3 наклон назад 4 – И.п.</p> <p>12. Мосты: И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх. На 1-3 наклон назад, руками коснуться пола, на 4-И.п.</p> <p>12. Махи во все стороны (вперёд, в сторону, назад в «кольцо»)</p> <p>13. Прыжки - «трамплины» вверх - «галопы» вперёд - Прыжки касаясь - прыжки касаясь в кольцо - прыжки «широкий»</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>16 раз 16 раз 8 раз 8 раз 8 раз</p>	<p>Руки прямые</p> <p>Ноги прямые, рукой взять ноги</p> <p>Ноги прямые, руками взяться за ноги</p> <p>Опорная нога прямая. Таз на опоре, темп обычный</p> <p>Во всех прыжках следить за пружинистыми движениями стоп. Контролировать высокий толчок. Держать касание, амплитуда максимальная</p>
<p>Основная часть (50 минут)</p>	<p>1. Совершенствование техники исполнения элементов тела (равновесия, прыжков и поворотов) в соревновательных упражнениях</p> <p>2. Совершенствование техники исполнения соревновательных упражнений с булавы: -Отработка элементов рисков и мастерства - отработка композиции</p>	<p>15 минут</p> <p>35 минут</p>	

<p>Заключительная часть (10 минут)</p>	<p>ОФП: - упражнения для укрепления мышц спины и пресса - упражнение на расслабление</p> <p>Построение. Подведение итогов тренировочного занятия. Рекомендации по домашнему заданию. Организованный выход из зала.</p>	<p>8 минут</p> <p>2 минуты</p>	<p>Упражнения выполняются на полу, исходное положение упор лежа на спине или животе. Следить за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Отметить самых активных. Сообщить информацию о следующей тренировке. Рассказать о средствах восстановления после тренировки.</p>
<p>Всего</p>		<p>90 минут</p>	