

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике
тренера-преподавателя МБОУ ДО ССШ № 1 Заниной Н.Б.**

Группа: УГ-2

Тема: Совершенствование компонентов двигательной памяти.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

Образовательные: Освоение алгоритма обучения волнам и взмахам с учетом компонентов двигательной памяти гимнасток - координация движения.

Оздоровительные: Формирование правильной осанки, развитие двигательных качеств: координации, гибкости.

Воспитательные: Формирование благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам.

Тип учебно-тренировочного занятия: комбинированный.

Метод проведения: словесный (объяснение), наглядный (показ).

Место проведения занятий: гимназия № 36, большой спортивный зал.

Продолжительность занятия: 90 минут

Оборудование, инвентарь: гимнастические предметы, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка.

Общие цели урока: совершенствование компонентов двигательной памяти.

Части учебно-тренировочного занятия	Частные задачи	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть - 25 мин.	Обеспечение четкого начала тренировки.	Построение, перекличка. Краткий инструктаж по технике безопасности. Сообщение целей и задач урока. Теория - ознакомить с понятием зрительная память.		Учащиеся строятся в шеренгу Приветствуют тренера-преподавателя Слушают, запоминают
	Подготовить организм к	Подготовить организм к	Упражнения выполняются	Пятки как можно выше отрывать от пола.

<p>предстоящей нагрузке: разогреть мышцы.</p>	<p>Специальные формы бега: мягкий, пружинный и в соединенных.</p> <p>Разминочные упражнения на середине.</p> <p>И.П. руки на пояс, ноги вместе (6 позиция).</p> <p>1-поднимание на носки.</p> <p>2-опускание на пятки.</p> <p>И.П. руки на пояс, ноги вместе (6 позиция).</p> <p>1-правая нога на носок, колено сгибается. Левая нога прямая.</p> <p>2-меняем положение ног.</p> <p>И.П. упор присев</p> <p>1-выпрямляем колени , не отрывая рук от пола.</p> <p>2-И.П.</p> <p>Выполнение волн руками в стороны , вперед, одновременно и поочередно.</p> <p>Упражнения на частичное и полное расслабление</p>	<p>я по 1 кругу</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Бег должен легким с натянутыми носками.</p> <p>Спина прямая , колени не сгибать.</p> <p>При выполнении упражнения колени одной ноги согнуто-второй максимально выпрямлено</p> <p>Не отрывать руки от пола, колени выпрямлять до корца.</p>
<p>Основная часть - 45 мин</p> <p>Двигательные задания для освоения алгоритма обучения волнам и взмахам с учетом компонентов двигательной памяти - координация движения</p>	<p>Чередование волн руками, телом, с добавлением элементов акробатики/полуакробатики, элементов на гибкость:</p> <p>1. из о.с. опуститься волной через стойку на руках в положение лежа на животе согнув руки-«червячок» на полу-волной телом прийти в сед на пятках –с активным взмахом рук снизу, назад-вверх подъем разгибом.</p> <p>2. спиральный поворот- переворот назад на предплечье-«мексиканка»</p> <p>Упражнения на координацию</p> <p>1-правая рука на пояс</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Перед выполнением гимнасткой любого из упражнений давать четкую задачу: запомнить мышечные ощущения, силу напряжения, амплитуду движения, четкость и точность приземления.</p> <p>Следить за правильной последовательностью</p>

	<p>Обучение двигательным действиям с предметами-мяч</p>	<p>2-левая 3-права рука к плечу 4- левая 5-права рука вверх 6-левая 7-8- хлопки руками вверх Тоже в обратном порядке 7-8-хлопки руками по бедрам</p> <p>Тоже упражнение с подскоками на месте, на каждый счет.</p> <p>Упражнения с мячом: Броски мяча правой и левой рукой, ловля двумя руками. Переброски мяча из правой руки в левую руку. Перекаты мяча-по двум рукам вместе. Обкрутки мяча правой и левой рукой. Соединение движений с мячом в целостную композицию.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз каждое упражнение</p>	<p>выполнения упражнения</p> <p>Броски и ловля мяча выполняются прямыми руками. Мяч не зажимать.</p>
<p>Заключительная часть - 20 мин</p>	<p>Задание на развитие моторной и зрительной памяти и соотношения между ними.</p>	<p>Игра « Запрещенное движение» Занимающиеся стоя на месте, выполняют упражнения, кроме одного (« запрещенного»), заранее оговоренного.</p> <p>Построение. Подведение итогов тренировки. Индивидуальные замечания и поощрения.</p>		<p>Следить за правильным исполнением правил игры</p>