

План-конспект учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике

тренера-преподавателя МБОУ ДО ССШ № 1 Заниной Н.Б.

Группа: УТ 2

Тема: Совершенствование компонентов двигательной памяти.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

Образовательные: Освоение алгоритма обучения поворотам с учетом компонентов двигательной памяти гимнасток-координации движения и точности воспроизведения амплитуды движения.

Оздоровительные: Формирование правильной осанки. Развитие общефизических качеств: координации, силы, гибкости.

Воспитательные: Формирование целеустремленности, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность.
Тип учебно-тренировочного занятия: комбинированный.

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

Место занятий: гимназия № 36, большой спортивный зал.

Продолжительность занятия: 90 минут

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

Общие цели учебно-тренировочного занятия: совершенствование компонентов двигательной памяти.

| Части урока | Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
|--|---|--|---|---|
| Подготовительная часть - 20 мин | Обеспечение четкого начала тренировки. | Построение, перекличка. Краткий инструктаж по технике безопасности. Сообщение целей и задач урока. Теория-ознакомить с понятием- образная память. | | Учащиеся строятся в шеренгу. Приветствуют тренера-преподавателя. Слушают, запоминают. |
| | Подготовить организм к предстоящей нагрузке: разогреть мышцы. | Разминка на середине. Ходьба: с носка, на высоких полупальцах, шаг правой (левый) носок у колена, пружинный шаг. Бег: «легкий» бег, подскоки с ноги на ногу, с | Упражнения в ходьбе и беге выполняются по 1 кругу | Колени сгибать, руки точно в стороны. Спина прямая. Стопы натянуты. Пятки касаются ягодиц. |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | | <p>захлестом голени, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Разминка в партере.</p> <p>1.И.П. упор сидя сзади</p> <p>Работа стоп на себя, от себя, круговые движения (через 1 позицию)</p> <p>2.И.П.-упор сидя сзади</p> <p>1-7-наклон вперед, взятыся за голени, стопы на себя</p> <p>8-и.п.</p> <p>3.И.П. упор сидя сзади, ноги врозь в «шпагат»</p> <p>1-2-наклон вправо</p> <p>3-4- наклон влево</p> <p>5-7- наклон вперед</p> <p>8-и.п.</p> <p>4.И.П.-лежа на спине ноги вверх</p> <p>Махи ногами в стороны</p> <p>5.И.П.-лежа на боку</p> <p>Махи в стороны</p> <p>6.И.П.-стоя на коленях</p> <p>«волна» назад</p> | <p>По 8 раз каждое задание</p> <p>8-раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз с каждой ноги</p> <p>8 раз</p> | <p>Колени прямые, стопы точно проходят через 1 позицию.</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Колени не сгибать, наклоны точно в сторону.</p> <p>Максимальная амплитуда</p> <p>Максимальная амплитуда</p> <p>Колени вместе</p> |
| <p>Основная часть - 45 мин</p> | <p>Двигательные задания для освоения алгоритма обучения поворотам с учетом компонентов двигательной памяти</p> <p>-координация движения и точность воспроизведения амплитуды движения</p> | <p>1.Кувырок вперед, поворот пасае, шене, поворот нога вперед (контролировать точность поворота на 360° градусов)</p> <p>2.Переступаниями три поворота налево на 360° с одноименным вращением головой.</p> <p>3.Поворот на 360°, нога вперед, в сторону, назад на 90°, прыжок (или подскок) в стойку на другую ногу, воспроизвести точное положение ноги.</p> | <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> | <p>Перед выполнением поворота поставить четкую задачу: запомнить мышечные ощущения, силу напряжения, амплитуду движения, четкость и точность приставления ноги.</p> <p>Для закрепления выполнит повороты с отключением зрительного анализатора (с закрытыми глазами).</p> |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>Заключительная часть - 20мин</p> | <p>Обучение двигательным действиям с предметами - обруч.</p> <p>Комплекс ОФП на развитие силы и выносливости.</p> | <p>4. Поворот нога вперед, в сторону, назад с заданной высотой, во время поворота сохранить ту же амплитуду движения.</p> <p>Упражнения на середине с обручем:</p> <p>Перекаты обруча по различным частям тела: по рукам (руки в стороны), по спине в полуприседе, по спине лежа на полу.</p> <p>Вертушки с обручем: на ладони, вокруг горизонтальной оси с передачей обруча за спиной, на ноге, вертушки без помощи рук.</p> <p>Малые и большие броски с обручем различными способами и в разных плоскостях.</p> <p>1. И.П. лежа на спине 1-сед углом 2- и.п.</p> <p>2. И.П. лежа на груди руки вверх 1-прогнуться вверх 2-и.п.</p> <p>3. Вис на гимнастической стенке Поднимание ног</p> <p>4. Двойные прыжки через скакалку с вращением вперед</p> <p>Построение. Подведение итогов тренировки. Индивидуальные замечания и поощрения.</p> | <p>6-8 раз каждое упражнение</p> <p>6-8 раз каждое упражнение</p> <p>6-8 раз каждое упражнение</p> <p>10 раз по 3 подхода</p> <p>10 раз по 2 подхода</p> <p>30 раз по 2 подхода</p> | <p>Следить за руками, руки прямые</p> <p>Следить за плоскостью обруча, руки прямые</p> <p>Руки прямые</p> <p>Выполнять в быстром темпе, ноги прямые</p> <p>Ноги и руки прямые</p> <p>Ноги касаются рейки над головой</p> <p>Спина прямая</p> |
|--|---|--|---|--|