**Конспект учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике**

Тренер-преподаватель: Кочедыкова Светлана Владимировна

**Тема занятия**: «Подготовка гимнасток к выездному турниру»

**Цель:** подготовка к соревнованиям, психологический и эмоциональный настрой.

**Задачи занятия:**

**Образовательные задачи**:

1. Закрепить технику двигательного действия;

2. Развивать двигательные качества (быстроту, координацию движений; гибкость и ловкость, силу);

3. Воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированности, психологической устойчивости к условиям работы, формировать эстетику поведения, самостоятельность.

**Методы организации учащихся:** фронтальный, групповая, индивидуальная.

**Место проведения**: гимнастический зал ДЮСШ р.п.Мокшан

**Необходимый спортинвентарь:** скакалки, мячи, булавы, муз.центр.

|  |
| --- |
| **1. Вводная часть**1.1. Организационный моментЦель: организовать учащихся.Задачи: - создать позитивный эмоциональный настрой; - создать условия для принятия обучающимися задач занятия; - актуализировать знания учащихся по технике безопасности;Методы: словесные: команда, объяснение, беседа, указание; метод наглядности: метод контроля: опрос |
|  Деятельность тренера |  Деятельность учащихся | Дозировка |  Основные  методические указания |
|  Организует построениеПринимает рапорт, контролирует правильность выполнения команд. Приветствует учащихся. Сообщает задачи занятия. Напоминает ТБ на занятии.Объявляет о самоконтроле и засекает время для измерения ЧСС (частота сердечных сокращений). | Учащиеся строятся в шеренгу по одному.Староста группы сдает рапорт, учащиеся выполняют команды: «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь».Производят подсчет ЧСС. | 30 сек.3-5 мин.30 сек. | Проверить соответствие требованиям спортивной формы и обуви обучающихся.Основная гимнастическая стойка. Обратить вниманиена осанку, создатьположительный настрой на занятие.Измерение ЧСС производится на запястье или шее. |
| 1.2. Подготовительная часть (общая и специальная).Цель: Подготовить организм к предстоящей мышечной деятельности (разогреть мышцы, создать условия для возникновения условно-рефлекторных связей в коре головного мозга учащихся)Задачи: - создать условия для совершенствования техники передвижений, упражнений в движении. - развивать координационные способности, гибкости, быстроты.Методы: - словесный (команды, указания, объяснения, комментарии, замечания), метод непосредственной наглядности(показ). |
| Деятельность тренера | Деятельность учащихся | Дозировка |  Основные методические указания |
| Организует выполнение упражнений общей подготовительной части. Озвучивает упражнения, объясняет способ выполнения, контролирует и корректирует выполнение.1.ходьба обычным и быстрым темпом2.равномерный бег;3..приставнми шагами правым боком,тоже левым боком;4. попеременный скрестный шаг;5.переход на ходьбу с упражнениями на восстановления дыхания.6.Перестроение через середину на лево в колонну по три с дистанцией и интервалом 2-3 шага.7 Прыжки на скакалках в перед.назадВдвое.8. разнообразные выбросы9. Ходьба на подъеме 10. Упражнение на середине Разминка с мячом по диагонали Лягушка Переходы со шпагата в шпагат 11 Упражнение на развитие гибкости и тазобедерных суставах, шпагаты со шведской стенки...Правая левая поперечьный.12. Упражнение на гибкость спины Мост с ходом Выкруты в мостике Стойка на груди Наклоны назад из положения из колен  | Внимательно слушают, анализируют и выполняют упражнения.Держать дистанцию во время бега5 минут 5 минут2 минуты5 минут10 минут | 30-40 метров 4 мин2х25м2х25 метровКаждое упр.6-12 разВыполняется под счет | Во время бега рот приоткрыт дыхание свободное.Измерение ЧСС - на запястье или шее. Стопы натянуты Руки в локтях не сгибатьРуки не сгибать. В локтях.Высокие полупальцы.Каждый шаг вставать на подъем, спина прямая.Бедра не отрывать от полаВыполнять с максимальным прогибомВыполнять с максимальным прогибом. |
| **2.Основная часть.**Цель: Создать условия для совершенствования техники скакалки выкруты с релевеЗадачи: Закрепить технику двигательного действия.Обучение бросковых шагов в сочетании с финальным усилием. Совершенствование хлестообразного рывка в метании мячей. -Осуществлятьконтроль за самочувствием детей. -Развитие двигательных качеств (быстроты, координации, гибкости, ловкости.)Методы: словесный, регламентированного упражнения,направленного про чувствования двигательного действия.Форма организации деятельности учащихся: фронтальная, поточная, попеременный.Метод мотивирования – похвала, поощрение. |
|  Деятельность тренера |  Деятельность учащихся | Дозировка | Особые методические указания |
| 1. Удержание ног у опоры

Вперед в сторону назад1. махи у опоры прямой ногой

вперед, в сторону назад1. Упражнения на середине

ПоворотыРавновесияВолныВращения1. Акробатические связки

ПереворотыКолесаКувырки 1. Прыжки

МелкиеШирокие1. Отработка отдельных частей упражнения

Выполнения упражненияПод музыкальное сопровождение б/предмета и с предметами. | Внимательно слушают указания тренера   | 15 минут15 минут30 минут | Упражнение с правильной формой и сильным толчком.Исполнения соревновательных комбинацийАртистично и эмоционально.Соблюдать правильную технику упражненийПо команде тренера, дети ставят барьеры на расстоянии 1м.Более слабыеколичество прыжков.Исполнение соревновательныхкомбинаций. |

|  |
| --- |
| **3. Заключительная часть**.Цель: создать условия для снятия воздействия физической нагрузки, приведения организма детей в спокойное состояние.Задачи: - обеспечить снижение функциональной активности организма детей; - регулировать эмоциональное состояние; - подведение итогов.Форма организации деятельности: поточная, фронтальная.Метод организации деятельности: словесный (объяснение, комментарий).Метод мотивирования (стимулирования) активности обучающихся – похвала, поощрение. |
|  Деятельность тренера |  Деятельность учащихся | Дозировка | Особые методические указания |
| Организовывает построение для выполнения упражнений. Озвучивает дальнейший ход деятельности. Контролирует выполнение упражнений и самочувствие детей.ЭстафетаПодкачкаКобраУголокПереход на полу через поперечный шпагат без помощи рукХодьба на подъемеКруговая тренировка на каждую секцию по 1 минуте.Подъем, уборка инвентаря5. Командует построение в одну шеренгу, организует измерение пульса,Обсуждение занятия, анализ успехов и неудач.Домашнее задание –соблюдать режим дня.Напоминает о ПДД (дорога рядом со школой).«Всем спасибо! Все свободны!» | Выполняют построение, слушаютуказания тренера и приступают к выполнению следующего задания.Самостоятельно убирают инвентарь.Отвечают на вопрос Слушают домашнее заданиеи рекомендации тренера | 5 минут5 минут4 минуты2-3 мин1 мин | Соблюдать правильную технику выполненияСоблюдаем ритм движений и технику выполненияНа место, коллективно.Похвалить, поощрить, поддержать, ободрить, создать положительную мотивацию к последующим занятиям. |