**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 момент  Цель: 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 построение  Принимает 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 внимание  на осанку, создать  положительный 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 темпом  2.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.назад  Вдвое.  8. разнообразные выбросы  9. 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 бега  5 минут  5 минут  2 минуты  5 минут  10 минут | | | 30-40 метров  4 мин  2х25м  2х25 метров  Каждое упр.  6-12 раз  Выполняется под счет | | Во время бега рот приоткрыт дыхание свободное.  Измерение ЧСС - на запястье или шее.  Стопы натянуты Руки в локтях не сгибать  Руки не сгибать. В локтях.  Высокие полупальцы.  Каждый шаг вставать на подъем, спина прямая.  Бедра не отрывать от пола  Выполнять с максимальным прогибом  Выполнять с максимальным прогибом. | | |
| **2.Основная часть.**  Цель: Создать условия для совершенствования техники скакалки выкруты с релеве  Задачи:  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 назад   1. махи у опоры прямой ногой   вперед, в сторону назад   1. Упражнения на середине   Повороты  Равновесия  Волны  Вращения   1. Акробатические связки   Перевороты  Колеса  Кувырки     1. Прыжки   Мелкие  Широкие   1. Отработка отдельных частей упражнения   Выполнения упражнения  Под музыкальное сопровождение б/предмета и с предметами. | Внимательно слушают указания тренера | | 15 минут  15 минут  30 минут | | | | Упражнение с правильной формой и сильным толчком.  Исполнения соревновательных комбинаций  Артистично и эмоционально.  Соблюдать правильную технику упражнений  По команде тренера, дети ставят барьеры на расстоянии 1м.  Более слабыеколичество прыжков.  Исполнение соревновательных  комбинаций. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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.  Эстафета  Подкачка  Кобра  Уголок  Переход на полу через поперечный шпагат без помощи рук  Ходьба на подъеме  Круговая тренировка на каждую секцию по 1 минуте.  Подъем, уборка инвентаря  5. 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, слушают  указания тренера и приступают к выполнению следующего задания.  Самостоятельно убирают инвентарь.  Отвечают на вопрос    Слушают домашнее задание  и рекомендации тренера | 5 минут  5 минут  4 минуты  2-3 мин  1 мин | Соблюдать правильную технику выполнения  Соблюдаем ритм движений и технику выполнения  На место, коллективно.  Похвалить, поощрить, поддержать, ободрить, создать положительную мотивацию к последующим занятиям. |