КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия

по художественной гимнастике

Тренер-преподаватель: Казарин Теймураз Викторович

Вид спорта: художественная гимнастика

Группа: БУ

Возраст обучающихся: 9-13 лет

Тема учебно-тренировочного занятия:

« Оценка специальной физической подготовки, силы различных мышечных групп»

Вид учебно-тренировочного занятия, его место в учебно-тренировочном процессе:

контрольный, приём нормативов, получение информации об уровне специальной физической подготовленности гимнасток.

Спортивный инвентарь, оборудование: скакалка, гимнастический ковер, гимнастическая стенка, скамейка.

Дата проведения: 23 декабря 2022 г.

Пояснительная записка

Характеристика группы детей: группа девочек - 15 человек.

Учебно-тренировочное занятие дает возможность получить тренеру-преподавателю и обучающимся информацию о ходе подготовки, о правильности, гармоничности и уровне развития физических способностей гимнасток, что позволит им успешно прогрессировать в спортивных достижениях. В процессе развиваются не только физические качества, но и приобретаются необходимые умения и навыки, активизируются сознание и мышление.

У детей закрепляются приобретенные ранее навыки и умения, формируется самостоятельность, активность.

Тип занятия: проверка, оценка и коррекция знаний.

Цель занятия: выявление уровня развития специальной физической подготовленности обучающихся. Своевременное определение недостатков в подготовке гимнасток.

Задачи обучения: подведение итогов уровня функциональной подготовленности. Оценивание упражнений с учётом требований и сбавок.

Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.

Задачи развития: развитие физических качеств: координации, силы, гибкости, выносливости.

Задачи воспитания: развитие трудолюбия, настойчивости, познавательного интереса у обучающихся и осознания практической ценности

знаний.

Методы вводного этапа учебно-тренировочного занятия:

1. Словесный

Методы подготовительного этапа учебно-тренировочного занятия:

1. Словесный
2. Наглядный

Критерии оценивания:

Готовность дыхательных, сердечнососудистых систем, опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап занятия | Деятельность тренера-преподавателя | Деятельность обучающихся | Организационно-методические рекомендации, дозировка |
| I. | Вводная подготовительная часть (30 мин) | | | |
| 1. | Организационный момент  (2 мин) | Приветствует обучающихся Организует, отмечает отсутствующих Сообщает задачи занятия | Строятся в шеренгу  Приветствуют тренера-преподавателя  слушают | Настроить группу на предстоящую работу. Включить обучающихся в рабочий ритм |
| 2. | Целеполагание и мотивация  (1 мин) | Сообщает последовательность действий тестирования: разминка, поочерёдность выполнения упражнений, критерии оценивания | Слушают, запоминают |  |
|  | Разминка | Тренер - преподаватель, проговаривает счет, наблюдает и дает методические указания по ходу выполнения упражнений, исправляет ошибки  Ходьба:  1.С носка | Смотрят, слушают, выполняют задания в движении по кругу, исправляют допущенные ошибки | Подготовка организма к предстоящей деятельности  Разноименная работа рук и ног, счёт 1-16 |
|  |  | 2.На высоких полупальцах, руки в стороны |  | Колени не сгибать, руки – точно в стороны, счёт 1-16 |
| 3. Перекат с пятки на носок. | Делать четко, следить за осанкой, счёт 1-16 |
| 5.Шаг правый (левый) носок у колена, руки вверх | Опорная нога – прямая, держать осанку, счёт 1-16 |
| 6.Пружинный шаг | Спина – прямая, колени затягивать, счёт 1-16 |
| Бег:  1. «Легкий» бег | Темп умеренный, сохранять дистанцию, 2 круга |
| 2.Подскок с ноги на ногу (носок у колена) | Подскок – выше, руки разноименно, счёт 1-16 |
| 3.С захлестом голени | Пятками касаться ягодиц, счёт 1-16 |
| 4.С высоким подниманием бедра | Колени – выше, темп – быстрее, счёт 1-16 |
| 5. Широкий бег («касаясь») | Прыжок выше, длинее, спина прямая, счёт 1-16 |
| 6.Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. | Выполнить вдох носом; опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом, выдох должен быть длиннее вдоха. |
| Перестраивает обучающихся в шеренгу,  отдает команду: «на первый, второй – Рассчитайсь!» Упражнения выполняются в разомкнутом строю, в шахматном порядке.  Тренер- преподаватель проговаривает счет, наблюдает, дает методические указания по ходу выполнения упражнений. Исправляет допущенные ошибки | Первый - на месте, второй – два шага назад |
| 2. | Общеразвивающие упражнения: | И.п. о.с.  1.Релеве (поднимание на высокие полупальцы)  2.Стойка на полупальцы | Слушают, перестраиваются в шеренгу  Рассчитываются не первый, второй, встают в шахматный порядок.  Смотрят, слушают, выполняют упражнения четко, исправляют допущенные ошибки | Делать – четко, руки вверх, счет 1-8  Спина прямая, руки вверх, счет 1-8 |
|  |  | И.п.- Упор сидя сзади  Работа стоп на себя, от себя  Круговые движения стопами наружу (через 1 позицию) |  | Колени прямые, счет 1-16  Стопы точно проходят через 1 и 6 позиции |
| И.п. - Упор сидя сзади  1-2 Наклон вперёд, взяться за голени, стопа на себя  3-4 Лечь, прогнуться |  | Ноги прямые,грудью доставать  Таз поднять как можно выше, счет 1-16 |
| И.п. Упор сидя сзади, ноги врозь в «шпагат»  Наклон вправо  Наклон влево  Наклон вперёд |  | Наклоны точно в сторону Колени не сгибать  Касаться пола грудью, счёт 1-32 |
| Выкруты в плечевом суставе |  | Узкий хват,20 раз |
| И.п. –Упор стоя на коленях  1-2 Спину вверх «Кошечка»  3-4 Прогнуться  5-6 Переход в упор лёжа, скользя по полу, прогнуться  7-8 Вернуться в и.п. через обратную волну  9-16 8 раз подняться на подъёмах |  | Голову вниз, назад  Смотреть прямо,подниматься высоко |
| «Мост» до касания |  | Держать осанку,коснуться руками пола, счет 1-8 |
| И.п. – Упор стоя на коленях  1-2 Мах назад правой (левой)  3-4 Мах другой ногой  5-6 Мах в сторону  7-8 Другой ногой |  | Мах прямой ногой от бедра, маховая нога выворотно. Мах точно в сторону, живот и поясница подтянуты |
| Выкруты в тазобедренном суставе( по шпагатам) |  | Следить за правильным положением бедер, выворотностью, счёт 1-16 |
|  |  | «Шпагат» правый, левый, прямой |  | Колени – не сгибать, носок – оттянут, касаться бедрами пола, по 3 мин. на каждый «шпагат» |
| И.п. – о.с.  Махи( вперёд, в сторону, назад ) без опоры |  | Мах выше, держать осанку, счёт 1-8 |
|  | | | | |
| Методы основного этапа учебно - тренировочного занятия:  1. Словесный  2. Наглядный  3. Строго регламентированного упражнения  4. Интервальный  Критерии оценивания: Точность выполнения контрольных упражнений | | | | |
| II | Основная часть (100 мин) | | | |
| 1. | Оценка силы различных мышечных групп |  | Слушают, выполняют упражнения | Показатели:  Высокие 20-25 раз  Средние 15-19 раз  Низкие 10-14 раз |
| 1.Отжимание – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ( для мышц рук) на полу, при прямом положении туловища до касания грудью ориентира. Учитывается количество правильно выполненных движений | Показатели:  Высокие 14-16 раз  Средние 11-13 раз  Низкие 8-10 раз |
| Нормативы | 2.Поднимание ног в висе на гимнастической стенке на 135 градусов или до касания стенки над головой. Подсчитывается количество разгибаний за 20 сек. |
|  | 3.Угол в висе (для мышц брюшного пресса). Учитывается время удержания в секундах до момента опускания ног ниже прямого угла. |  | Показатели:  Высокие 16-20 сек  Средние 11-15 сек  Низкие 5-10 сек |
| 4.Сед углом из положения лёжа на спине, касаясь руками носков за 10 сек (для мышц брюшного пресса) | Показатели:  Высокие 10-11 раз  Средние 8-9 раз  Низкие 6-7 раз |
| 5.Поднимание ног до прямого угла, лёжа на спине за 10 сек. Подсчитывается количество раз (для мышц брюшного пресса) | Показатели:  Высокие 10-11 раз  Средние 8-9 раз  Низкие 6-7 раз |
| 6. Прогибание назад до вертикального положения лёжа на животе за 10 сек. Подсчитывается количество правильных исполнений (сила мышц спины ) | Показатели:  Высокие 10-11 раз  Средние 8-9 раз  Низкие 6-7 раз |
| 7.Поднимание туловища лёжа на животе на повышенной опоре, ноги горизонтально закреплены, туловище свешивается вниз под прямым углом, руки вверх. Подсчитывается количество подниманий под 45 градусов за 10 сек (сила мышц спины) | Показатели:  Высокие 9-10 раз  Средние 7-8 раз  Низкие 6-7 раз |
|  |  | 8. Поднимание ног лёжа на животе на повышенной опоре, так, что бы руки и туловище были горизонтально закреплены, а ноги свешивались под прямым углом. Подсчитывается количество подниманий ног под 45 градусов выше горизонтали за 10 сек (сила мышц спины) |  | Показатели:  Высокие 9-10 раз  Средние 7-8 раз  Низкие 6-7 раз |
| 9.«Пистолет», стоя боком и опираясь на опору одной рукой, другая в сторону: присесть на всей стопе одной ноги, другая вперёд, прыжком встать. Подсчитывается количество выпрыгиваний на 10 см и приходов в полный присед (сила мышц ног) | Показатели:  Высокие18-20 раз  Средние 15-17 раз  Низкие 12-14 раз |
| Методы заключительного этапа учебно - тренировочного занятия:   1. Словесный   Критерии оценивания: Привидение систем организма в спокойное состояние | | | | |
| III | Заключительная часть (5 мин) | | | |
| 1. | Восстановление дыхания, снижение ЧСС | Упражнения на восстановление дыхания:  *И.п.* стойка, руки на живот (правая ладонь сверху левой)  1-2 вдох  3-6 выдох | Выполняют дыхательные упражнения | 6-8 раз  Вдох - живот надувается (на 2 счета)  Выдох – втягивается (на 4 счета) |
| Упражнения на расслабление мышц спины, ног, рук | Упражнения на растягивание умеренной интенсивности | Слушают, выполняют упражнение | Восстановление мышечного тонуса, дыхания |
|  | Подводит итоги занятию и намечает перспективы деятельности на следующем занятии, отвечает на вопросы. |  | Привести организм в спокойное состояние |
| 2. | Рефлексия  (2 мин) |  | слушают |  |