**План – конспект УТЗ**

**по художественной гимнастике УТГ -1**

**Цели и задачи:**

**Образовательные:** Совершенствование техники движений у опоры и на середине: (разновидности батманов, деми и гранд плие, пордебра, адажио, гранд батман) Совершенствование пластики движений, развитие гибкости;, выносливости, координации. Совершенствование технико-тактического мастерства с предметом и без предметная подготовка.

**Воспитательные:** Воспитание морально – волевых качеств, контроля над своими эмоциями и чувствами, упорства и настойчивости в достижении поставленных целей. Воспитание в процессе обучения трудолюбия, старательности, а так же физических качеств: ловкости, гибкости суставов.

**Оздоровительные:** Благоприятное воздействие на ЧСС и А/Д. Профилактика плоскостопия, совершенствование координации движений,

Место проведения: Тренировки проводятся в домашних условиях (онлайн и самостоятельно), с соблюдением всех правил и норм техники безопасности.

Время проведения:135 мин (3 часа) 3 раза в неделю и 45 мин (1час) 1 раз в неделю теоретическая подготовка. Занятия проводятся в любое удобное для каждого обучающегося время.

Оборудование и инвентарь: гимнастическая скамейка ( стул), гимнастические предметы, коврик, утяжелители, резина.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  УТЗ | упражнение | дозировка | ОМУ |
| I подготовительная | 1.Разновидности бега и прыжков через скакалку ( вперед, назад, боком. Со скрещенной, вдвое сложенной скакалкой, с поворотами и т.д.)  2. Прыжки с двойным вращением скакалки | 15 мин.  30 раз | Следить за дыханием, чередовать нагрузку с отдыхом (провороты, вращения, выбросы со скакалкой и т.д.) |
| II основная | 4. Комплекс ОФП и СФП, хореография, развитие гибкости.  5. Предметная подготовка. разнообразная работа предмета..Разучивание и совершенствование мастерств ( трудность предмета) , трудностей тела. Дробление и отработка блоками( связками) соревновательную программу | 40 мин.  60 мин. | Следить за дыханием, правильностью выполнения упражнений, промежутками отдыха. |
| lll - заключительная | 6. Упражнения на расслабление  7. Совершенствование пластики движений (волны руками, корпусом) | 10мин.  10мин. | Чтобы движения были мягкими и плавными важно соблюдать правильную последовательность и не выполнять резкие сгибания и разгибания в суставах. Упражнения выполняются от простого к сложному. |

Тренер – преподаватель : Антипова В.И.