План конспект тренировочного занятия

по художественной гимнастике

тренер Антипова В.И.

**Разминка на месте:**

1) Повороты головы вправо-влево, наклоны головы вперед-назад, в стороны.

2) Круговые вращения головой.

3) Поднимание плеч вверх-вниз, поочередно одним и другим плечом.

4) И.п.-стойка ноги врозь, руки в стороны:

- постановка рук по позициям: I, II, III;

- волны руками;

5) И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс:

- наклоны туловища вперед с прогибом;

- наклоны туловища в стороны;

- наклоны вперед до касания пола руками;

- упор стоя согнувшись.

6) И.п. - упор присев:

- 10 прыжков вверх, после стойка на полупальцах руки в стороны.

7) стойка на полупальцах руки вверх стрелочкой, стоять 30 счетов

**Партер:**

1) И.п. - сед: 1 - стопы на себя; 2 - натянуть носки - 20раз

2) И.п. - то же: 1-4 - сжимать пальцы ног - 20раз

3) И.п. - сед пятки вместе, колени согнуты в стороны («бабочка») -1мин

4) складка вперед - 1мин.

4) И.п. - сед ноги врозь:Наклоны в складку 10 раз

5) Выпады (правой, левой, в стороны - переходы с левой на правую).

6) Шпагаты (на правую, на левую, поперечный).

7) И.п. - упор стоя на коленях: прогиб вверх-вниз («кошечка»).

8) И.п. - упор лежа на бедрах: прогиб назад, согнуть колени («рыбка»).

9) И.п. - лежа на животе

-руки вверх подъем рук 10 раз ,удержание рук 10счетов.

-руки в сторону подьем ног 10 раз , удержание ног 10 счетов.

- одновременное поднятие рук и ног 10 раз , удержание 10 счетов.

10) И.п. - то же: поочередный подъем рук и ног («качалочка»).

11) И.п. - лежа на животе захват каждой рукой одноименной ноги: подъем бедер и подбородка вверх («корзиночка»).

12) И.п. - лежа на спине: стойка на лопатках («свечка»).

13) И.п. - лежа на спине: поднимание в мост 10 раз.

14)И.п.- стойка на коленях руки в стрелочку ,наклоны назад параллельно полу 10 раз.

15) Упражнение на мышцы брюшного пресса:

И.п. - лежа на спине, руки за головой:

1-подъем туловища до вертикали; 2-и.п.

16) Упражнение на мышцы спины:

И.п. - лежа на животе, руки за головой:

1-подъем туловища до вертикали; 2-и.п.

1-8-удержание положения туловище вверх.

**Основная часть:**

**Равновесная подготовка на двух ногах:**

1) И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны:

1-2 - подъем на полупальцы;

3-4 - и.п.; 20 раз.

2) И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны, положение стоп по VI позиции релеве;

1-7 - стойка ноги вместе с закрытыми глазами, руки в стороны (равновесие на 2-х ногах;

8 - и.п.

**Равновесная подготовка на одной ноге:**

1) И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны:

1 -правую вперед на пассе;

2-6 - равновесие на левой;

7-8 – и.п.;

- то же самое на правой.

2) И.п. - то же:

1 -правую вперед на пассе;

2-4 - равновесие на левой;

5-7 - подъем на полупалец;

8 – и.п.;

- то же на правой.

Не сходить с места, вытягиваться вверх, втянуть ягодицы

Опорное колено прямое, стопа ноги на верху натянута, возле колена.

Опираться на большой и средний палец опорной ноги

**Прыжковая подготовка на месте:**

1) И.п. - стойка руки на поясе:

1 - полу-присед;

2 - прыжок вверх, ноги прямые;

3-4 - приземление в полу-присед.

2) И.п. - то же: 5 прыжков с прямыми ногами.

3) И.п. - то же: 5 прыжков с согнутыми ногами.

4) И.п. - то же:

1-наскок на две;

2- прыжок вверх с прямыми ногами

Толкаться выше, приземление амортизировать, тянуть стопы.

14. Предметная подготовка с обручем:

1) Вращение на шее.

2) Вращение на талии.

3) Вращение на кисти (правая-левая).

4) Вертушка на полу.

5). Прыжки в обруч.

6) Обратный кат.

Вытягивать шею.рука напряжена.Ловить только кистями.Тянуть стопы

Рука напряжена

**Заключительная часть**

1) Растяжка с двух скамеек на правую, левую ногу по 5 мин.

2) Растяжка со стула (скамейки) с пятки на правую , левую по 5мин.

3) Махи ногами с резиной у опоры : вперед, сторону, назад по 10 раз.

4) Разминка спины: волны, кошечка.

5) Наклоны в мост из положения стоя 10 раз.