

Конспект учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике

Тема: способы и методы развития гибкости тазобедренного сустава

Проводящие: тренеры по художественной гимнастике: Шагунова Ю.А., Зимарева И.В.

Группа: ТГ-5, ТГ-3, НП-1.

Время и место проведения: МБУ ШР СШ «Юность» зал № 1.9; 11.30-13.30.

Инвентарь: ковер, подушки для растяжки, резина для растяжки, баланс-кочки, магнитофон, USB носители.

Задачи занятия:

- 1.Тренировка выносливости, скоростно-силовых качеств.
2. Развитие суставной гибкости.
3. Изучение элемента "заднее равновесие с помощью, тело до горизонтали".

	Упражнение	Количество	Время	Метод. рекомендации
	1. Построение, проверка посещаемости, сообщение задач урока.		5 мин	Отметить отсутствующих, провести краткий инструктаж
П о д г о т в е с т	2. Круговая тренировка:		20 минут	
	- шаг гимнастки;	3 круга		Шаг с носка, руки вдоль тела
	- шаг на полупальцах;	3 круга		Шаг с носка, руки вдоль тела
	- шаг в складке;	3 круга		Руки, ноги прямые
	- шаг с притягиванием колена вперед;	20 раз		Прижать колено к животу, таз подать вперед, стопы натянуты.
	- шаг с притягиванием колена в сторону;	20 раз		Прижать колено к боку, таз подать вперед, стопы натянуты.
	- шаг с притягиванием колена назад;	20 раз		Пяткой коснуться таза, захват двумя руками, колено увести назад

ь н а я ч а с т ь	- И.П. стоя лицом в круг, прыжки с поджатыми ногами: простой, вперед, назад, в сторону;	8 раз*4		Следить за дыханием, ноги поджимать
	- И.П. сидя на полу, ноги 45 градусов от пола, сгибание-разгибание ног в "лягушку";	20 раз		Ноги на пол не класть, носки затянуты, руки вытянуты впереди
	- И.п. сидя на полу, поднимание и притягивание ноги к голове;	10 счетов*2		Стопа затянута, колено прямое, руки в локтях согнуты, нога прижимается к животу
	- И.п. сидя на полу, ноги 45 градусов от пола, отведение ног в сторону;	20 раз		Спина прямая, стопы натянуты, ноги широко разведены
	- И.п. сидя на полу развороты в шпагат, правый, поперечный, левый.	8 раз*4		Разворот без помощи рук
О с н о в н а я ч а с т ь	3. Разминка паховых мышц		1 час 20 мин	
	- И.П. пятка спереди на баланс-кочке, шпагат с каждой ноги, волна телом;	20 раз*2		Бедра расположены параллельно плечам, пятка сзади направлена строго вверх
	- И.п. сидя в поперечном шпагате, опорная нога на баланс-кочке;	20 счетов		Бедра расположены параллельно плечам
	- И.п. резина надета на стопы, шпагат с колена стоя на баланс-кочке; наклоны назад в кольцо и прогнувшись;	20 раз*4		Стопа сзади направлена вверх, руки стоят на полу, прогиб с касанием головы бедра
	- И.П. стоя на баланс-кочке приседания;	20 раз		Удержать равновесие, приседание до пяток, резина в руках
	- И.П. стоя на баланс-кочке, равновесие "пассе" в сторону, с переходом в "аттитюд";	20 раз		Удержать равновесие, в "пассе" носок касается колена, в "аттитюд" нога направлена в сторону
	- И.п. стоя на всей стопе, захват ноги резиной, выход в равновесие "арабеск", с удержанием ноги;			Опорное колено прямое, после опускания удержать ногу максимально высоко
	- И.п. стоя в равновесии "арабеск" переворот вперед с остановкой в мосту ногу поднята вверх, переворот назад в "переднее" равновесие			Опорное колено прямое, в перевороте ноги прямые, в мосту руки близко стоят у ног

	- И.П. стоя, резина на ногах, прыжки в разножку под музыкальное сопровождение (на каждую ногу)	5 минут		Через простой прыжок, развести ноги максимально широко, носки в прыжке затянуты
	- И.П. два человека стоят, один между ними, держится за плечи, прыжок с разножкой			Высокий прыжок, широко развести ноги
	- растяжка шпагата с одной опоры в парах	3 минуты*2		60% веса распределено на заднюю ногу, партнер сиди впереди на ноге, руками поправляет плечи партнера
	- И.п. стоя у зеркала изучение равновесия "заднее равновесие с помощью, тело до горизонтали".			Опорная нога прямая, свободную ногу поднимаем прямой рукой, тело опущено до горизонтали, свободная рука направлена вперед
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь	Заключительная часть:		15 мин	
	- заминка: - складка в поперечном шпагате; - наклон к правой и левой ноге, сидя в поперечном шпагате; - складка в «бабочке»; - подъем на полупальцах, с вытянутыми руками вверх;		7 минут	
	- Построение, подведение итогов занятия, анализ поставленной задачи.		3 минуты	