

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2 ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА:

**ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

ВЫПОЛНИЛА:

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАЛЪЯНОВА С.В.

ВОЛГОДОНСК

2014

## Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Упр. 1 выполнять 10-15 раз

Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
1-32	<p><b>И.п.</b> – лежа на спине.</p> <p><b>1</b> – сед, ноги над полом, согнуты в коленях, руки вперед;</p> <p><b>2</b> – и.п.;</p> <p><b>3-4</b> – то же, только колени вправо (влево);</p> <p><b>5-8</b> – то же в другую сторону.</p>		<p>Делать быстро без пауз. Спина прямая.</p> <p>Голень параллельно полу.</p>

Упр. 2 выполнять по 10 раз к каждой ноге

1-16	<p><b>И.п.</b> – лежа на спине, поднять правую вверх;</p> <p><b>1</b> – поднять туловище к ноге, руки через верх – вперед;</p> <p><b>2</b> – и.п.;</p> <p><b>9-16</b> – то же с другой ноги.</p>		<p>Упражнение на мышцы брюшного пресса.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Ложиться и садиться вертикально каждый раз.</p>
------	--	--	---

Упр. 3 выполнять 15-20 раз каждой ногой

1-8	<p><b>И.п.</b> – лежа на спине, нога вверх, в хвате руками.</p> <p><b>1</b> – поднимание нижней ноги к верхней;</p> <p><b>2</b> – и.п.;</p> <p><b>9-16</b> – то же другой ногой;</p> <p><b>17-32</b> – то же упражнение только без помощи рук.</p>		<p>Ноги прямые, носки вытянуты.</p> <p>Спина на полу.</p> <p>Движение выполняется только свободной ногой.</p>
-----	--	--	---

Упр.4 выполнять 10-12 раз

1-32	<p><b>И.п.</b> – тоже, руки вверх</p> <p><b>1-2</b> – поднять корпус, ноги согнуты в коленях, голень параллельно полу;</p> <p><b>3-4</b> – и.п.;</p> <p><b>5</b> – поднять ноги;</p> <p><b>6</b> – развести в поперечный шпагат;</p> <p><b>7</b> – поднять ноги;</p> <p><b>8</b> – и.п.</p>		<p>Движения короткие, четкие. Спина прямая, руки в локтях не сгибать.</p> <p>Во время выполнения шпагата – акцент на сведение.</p>
------	---	--	--

Упр. 5 выполнять 15-20 раз

Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
1-32	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу; 1 – поднятие туловища до вертикали в темпе, руки вверх в замке; 2 – и.п.		Выполнять резко в быстром темпе. Спина прямая.

Упр. 6 выполнять 10-12 раз

1-16	И.п. – лежа на спине; – ноги поднять на 30, плечи приподнять, руки вперед – «ножницы».		Поясница на полу. Ноги – выверотно от бедра.
------	---	--	--

Упр. 7 выполнять 15-20 раз

1-16	И.п. – лежа на спине; 1-2 – сед в "группировку" ноги прямые («щучка»); 3-4 – и.п.		В темпе. Ноги все время вместе. Руки вверх.
------	---	--	---

Упр. 8 выполнять 15 раз

1-16	И.п. – лежа на спине, ноги вверх; 1 – резко развести ноги в стороны в «шлагат», поднять туловище, касаясь руками впереди; 2 – и.п.		Выполнять в быстром темпе.
------	--	--	----------------------------



## Упражнения для укрепления мышц спины

Упр. 1 выполнять 8-10 раз

1-64	<p>И.п. – сед на коленях;                  1-2 – спину округлить, «кошечка»;                  3-4 – прогнуться назад;                  5-8 – стойка на груди ноги вверх;                  9-12 – медленно опускать ноги на пол;                  13-16 – в и.п. через обратную волну.</p>		<p>Ноги держать вместе,                  Прямые, особенно во время опускания на пол.</p>
------	---	--	--

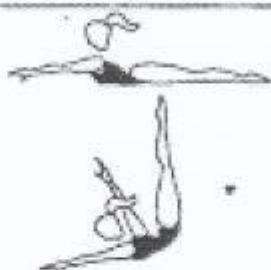
Упр. 2 выполнять 8-10 раз в каждую сторону

1-16	<p>И.п. – лежа на животе, прогнуться, руки вверх в "замок";                  1 – руки вверх, поднять грудной отдел;                  2 – тоже поворот туловища вправо;                  3 – тоже: поворот туловища влево;                  4 – и.п.</p>		<p>В среднем темпе.                  Руки прямо.                  Лопатки не торчат.                  Ноги стараться держать вместе.</p>
------	---	---	--

Упр.3 выполнять 8-10 раз

1- 32	<p>И.п. – лежа на животе;                  1-8 – поднять ноги "удержание";                  9-16 – поднять грудной отдел туловища "удержание";                  16-30 – поднять одновременно грудной отдел туловища и ноги - "удержание" - руки в "замок";                  31-32 – и.п.</p>		<p>После ФУ расслабиться, руки и ноги опустить.</p>
-------	--	--	---


Упр. 4 выполнять 10-15 раз

<p>1-16</p>	<p>И.п. – лежа на животе;          3-8 – перейти в стойку на грудь;          9-16 – удержание туловища в стойке          на 8 счетов вернуться в и.п.</p>		<p>Ноги прямые и вместе.</p>
-------------	---	--	------------------------------

Упр. 5 выполнять 15-20 раз

<p>1-16</p>	<p>И.п. – лежа на животе, руки вперед-вверх, ноги поднять на 45, согнуть в коленях, стопы вместе, колени в стороны («лягушка»);          1-2 – соединить колени, развести стопы;          3-4 – и.п.</p>		<p>Выполнять в среднем темпе, не резко.          Ноги на пол не опускать.</p>
-------------	--	---	---

Упр. 6 выполнять 10-15 раз

<p>1-16</p>	<p>И.п. – лежа на животе.          1-2 – прогнуться назад          3-4 – лечь, поднять таз, ноги прямые.          5-6 – прогнуться назад          7-8 – и.п.</p>		<p>Прогибаясь – руки вверх.          Живот втянуть, таз поднять как можно выше.</p>
-------------	--	--	---

Упр. 7 выполнять 8-10 раз

<p>1 -16</p>	<p>И.п. – на животе,          – мелкая работа ног «ножницы» в вертикальной плоскости.</p>		<p>Ноги прямые.          смена ног рядом</p>
--------------	---	--	--



Упражнения для улучшения поперечной растяжки.

Упр.1 выполнять 10-15 раз

Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
1-16	И.п. – лежа на спине, ноги вверх; 1 – разведение ног до шпагата в стороны; 2 – и.п.		Ноги прямые, стопы выворотные. Акцент на сведение ног. Поясница прижата к полу

Упр. 2 выполнять 15-20 раз

1-32	И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь "в шпагат"; – наклон вправо; – наклон влево; – наклон вперед.		Наклоны точно в сторону. Колени не сгибать. Касаться пола грудью.
------	---	--	---

Упр. 3 выполнять 8-10 раз

1-8 9-16	И.п. – лежа на спине, руки вверх в «замок». – через положение седа, ноги в "шпагат", перейти в положение лежа на животе; – прогнуться "рыбка"; – таким же образом в и.п.		Выполнять без помощи рук.
-------------	---	--	---------------------------

Упр. 4 выполнять 10-15 раз

1-16	И.п. – лежа на животе, руки вперед-вверх; 1 – разведение ног до поперечного шпагата; 2 – и.п.		На 16-ый счет перейти через поперечный шпагат в и.п. лежа на боку.
------	---	--	--

Упр. 5 выполнять 10-12 раз

Счет	Описание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методическое указание
1-16	И.п. – лежа на спине (ноги в стороны); 1-2 – наклон вперед до касания грудью и руками пола между ног; 3-4 – и.п.		Спина прямая.

Упр. 6 выполнять 8-10 раз

1-16	И.п. – стойка на лопатках "березка"; 1-8 – мелкая работа ног "ножницы" в лицевой плоскости; 9-16 – разведение ног в стороны до шпагата, ноги вместе.		В быстром темпе. Ноги прямые, выворотные от бедра. В среднем темпе. Таз высоко поднят, спина прямая.
------	--	--	---

Упр. 7 выполнять 10-15 раз

1-16	И.п. – лежа на животе, руки вперед-вверх в "замок", прогнуться; 1 – развести ноги в стороны до шпагата; 2 – и.п.		Туловище "держат" ноги разводить и сводить резко.
------	--	--	---

Упр. 8 выполнять 8-10 раз

1-16	И.п. – сед в поперечном шпагате, руки вверх; 1-2 – лечь вперед (без помощи рук, и.п. на живот); 3-4 – тоже назад (на спину).		Выполнять в среднем темпе. Руки вверх в замок.
------	--	--	---