**ПЛАН КОНСПЕКТ З ЕСТЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

**НА ТЕМУ:**

**« КЛАСИФІКАЦІЯ АКРОБАТИЧНИХ ПІДТРИМОК В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ. ЇХ МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ»**

**ЦІЛЬ ЗАНЯТТЯ:**

- Визначити специфіку акробатичних підтримок в естетичній гімнастиці

- Класифікувати модельні характеристики акробатичних підтримок

- Описати модельні характеристики підтримок

- Вивчити акробатичні підтримки

**Освітні задачі:**

* Сформувати загальні уявлення про історію виникнення й розвитку естетичної гімнастики;
* Вивчити акробатичні підтримки;
* Закріпити комбінацію з вивчених підтримок;
* Сприяти розвитку інтелектуальних процесів ( увага, пам'ять, мислення, швидке реагування ).

**Оздоровчі задачі:**

* Розвивати координаційні здібності й фізичні якості(точність рухів, витривалість, гнучкість, орієнтація в просторі);
* Формування правильної осанки;
* Популяризувати здоровий образ життя;
* Укріпити здоров’я, покращити фізичний стан;
* Підвищити стійкість організму до несприятливих умов навколишнього середовища.

**Виховні задачі:**

* Виховувати дисциплінованість, почуття колективізму;
* Формувати естетичну насолоду від виконаної роботи.

**Інвентар:** Спортивний килим.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина заняття | зміст | час | Методичні рекомендації |
| Підготовча  Частина  розминка | 1. Шикування, привітання, відмітити відсутніх  2. Оголошення теми заняття.  3.Пояснення завдань заняття.  4. Загальні відомості про виникнення й розвиток естетичної гімнастики.  Ходьба: на полупальцях, на п’ятках, м’який, високий, гострий, хресний, пружний, перекатний, двійний (приставний), галоп, крок польки, вальсовий.  Біг: повільний, на полупальцях, високий, пружний, з захлестом назад, з виносом прямих ніг вперед, назад, сторони.  ЗРВ на місці:  -нахили вперед, назад, сторони з прямими руками;  -випади вперед, сторони з прогином у спині;  -нахили тулуба назад ,стоячи на колінах;  - мости, перекати вперед, назад, сторони;  -стійкі на лопатках, на грудях, на ліктях;  -перекиди вперед, назад на ліктях, «щучка»;  -махи ногою стоячи на колінах назад (в шпагат, в кільце);  -шпагати на підлозі, з поверхні(з прогином тулуба назад у «складочку»);  -колеса на обох руках(на праву, ліву руку);  -перекиди вперед, назад на руках( на одній руці)  -рівноваги( вперед, сторони, назад);затяжки, махи на середині. | 10 хв.  30 хв. | Націлити вихованців на основну мету заняття, виконані завдань та цілей.  Звертаємо увагу на правильність виконання техніки всіх рухів. Постава , спина,носки, коліна, руки, лікті.  Правильно дихаємо під час бігу. |
| Основна  Частина  Ознайомлення з класифікацією модельних характеристик акробатичних підтримок  Заключна частина  Підведення підсумків заняття | **Статичні підтримки**  Стоячи на руках вертикально підлозі;  Необхідно взяти верхню партнершу на рівні або нижче стегон.  Лежачі на руках горизонтально підлозі:  - на спині  - на животі;    Виконуємо хват на рівні плеч та кистей, випрямити руки в ліктях.  Стоячи на руках ногами вгору;  «Верхня» гімнастка встає на плечі двох нижніх партнерш, які стоять одна біля одної в стійкі ноги нарізно.    Стоячи на плечах  «Верхня» гімнастка встає на плечі двох «нижніх» партнерш, які стоять одна біля одної, ноги нарізно.      Стоячи на колінах  «Верхня» стає на плечі двох нижніх партнерш, які стоять плеч опліч.  Стоячи на руках  Стійка на руках виконується через упор на плечі однієї чи двох партнерш.  Стоячи на спині  **Динамічні підтримки**   * З рухом «нижніх» партнерок   -по прямій;  -по колу.   * Із зміною пози «верхньої» * З пересуванням «верхньої»   -по частинам тіла;  -з перекидами.  **Комбіновані підтримки**   * Викиди   -догори;  -з поворотом;  -зі зміною пози  З’єднання з іншими елементами  Комплекс вправ на розвиток м`язів живота, спини, ніг, рук. Розвиток сили та витривалості.    Вправи на відновлення | 40хв.  10 хв. | Головна вимога виконання підтримок-гімнастки слажено виконують підсів і, розгинаючи ноги, ризьким рухом піднімають гімнастку.  Головна вимога для правильного виконання-руки «нижніх» партнерш повинні бути прямими. Важливо підтримувати гімнастку під спину в грудному відділі, в тазостегновому суглобі та в ногах. Чим менше задіяно «нижніх» партнерш, тим вище рівень складності підтримки.  Підтримка повинна мати добрий замах всіх учасниць ,для того щоб «верхня» змогла встати на плечі.  Перед підтримкою повинен бути добрий замах всіх учасниць, для того , щоб «верхня» змогла встати на плечі. Підтримують «верхню» за руку або «нижні» утримують однією рукою за стопу, а другий за гомілку.  Взяти за коліно «верхню» гімнастку, перед тим ,як вона встане в кінцеву точку і не відпуская поставити ноги собі на шию.  Вхід чи вихід може бути різноманітним, в залежності від композиції.  Для того , щоб знизити риск отримання травм спини «нижніх» партнерш, слід ставати на кілька «нижніх» партнерш .Зменшити час виконання підтримки. Вставати на спину в грудному відділі хребта або крижовому.  Підтримки виконуються по тому ж принципу, що і статичні. В момент прийняття пози «нижні» гімнастки виконують пересування по майданчику.  -Вхід в підтримку  -прийняття 1 пози  -зміна положення(пози)  -вихід з підтримки  Пози слідують одна за одною не опускаючи «верхню» на підлогу.  Ці підтримки виконуються без зупинки у верхній точці.  Викид «верхньої» гімнастки з послідуючою ловлею її. Різновиди-політ вгору, зміна пози в польоті, обертання в позі.  Закінчення однієї вправи є початком слідуючого. Наприклад зв’язка рухів тілом і висока підтримка.  Вправи робляться по 16 разів 3 підходи  Вправи на розслаблення, розтяжку. Відновлення дихання. |