Тренировка по художественной гимнастике для групп начальной подготовки 2013 г.р. (четверг, 1час 30 мин.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка | Обще-методические рекомендации |
| Упражнения со скакалкой (15 мин.) |
| 1. | Прыжки с вращением вперед | 30 раз | Пятки вместе, носки врозь. Стопы и колени максимально вытягивать. Хвост зажать. Руки прямые, локти не сгибать. Держать корпус, вперед не наклоняться. Плечи опущены, шея вытянута, подбородок приподнят, взгляд вперед.  |
| 2. | Прыжки с вращением назад | 30 раз |
| 3. | Прыжки скрестно вперед | 30 раз |
| 4. | Прыжки скрестно назад | 30 раз |
| 5. | Бег с вращением вперед | 30 раз |
| 6. | Бег с вращением назад | 30 раз |
| 7. | Бег скрестно вперед | 30 раз |
| 8. | Бег скрестно назад | 30 раз |
| 9. | Прыжки в сложенную скакалку стоя | 30 раз | Пятками доставать до попы. Стопы максимально вытягивать. Руки прямые, локти не сгибать. |
| 10. | Прыжки в сложенную скакалку сидя | 30 раз | Держать корпус прямо. Руки прямые, локти не сгибать. |
| 11. | 2 прыжка в сложенную скакалку стоя2 прыжка в сложенную скакалку сидя | 10 раз  | Серию из 4 прыжков выполнять без паузы. Руки не сгибать, пятками доставать до попы, стопы вытянуть. |
| 12. | Двойные прыжки  | 5 мин | Кто не умеет, сначала прыгает с возвышения. Затем на полу через простой. Далее подряд. Толкаться как можно выше, сильными руками выполнить 2 быстрых вращения. |
| 13. | Выкруты со скакалкой  | 20 раз | Стоять по VI позиции. Ноги максимально напряжены. Колени втянуты, хвост зажат. Во время выкрута встать на высокие полупальцы «релеве». Выкрут выполнять прямыми руками одновременно. |
| Партерная разминка (40мин.) |
| 1. | «Релеве» руки в стороны | 20 раз | Ноги по VI позиции, шишки вместе,между большими пальцами 2-3 см. Ноги максимально напряжены. Колени втянуты, хвост зажат. Вставать на максимально выдавленные полупальцы. Плечи опущены, лопатки собраны, ребра опущены, шея вытянута, подбородок приподнят. Кисти вытянуты, пальцы собраны. |
| 2. | Стойка на полупальцах | 20 сек. |
| 3. | И.п.-стойка,руки на пояс1-2- стойка на полупальцах3-4-полуприсед 5-6-стойка на полупальцах7-8-и.п. | 4 раза | Корпус держать прямо. Полуприсед начинать с подкручивания хвоста, максимально выдавливая пятки. С места не сходить. |
| 4. | И.п.-стойка, руки в стороны1-2- стойка на полупальцах3-4-полный присед 5-6-стойка на полупальцах7-8-и.п. | 8 раз | Выполнять на максимально выдавленных полупальцах. Держать корпус прямо. Руками делать волну. |
| 5. | «Релеве» в упоре сидя | 10 раз | Ладони лежат на полу спереди, взгляд вперед. Пятки высоко. Шишки вместе, между пальцами 2-3 см. |
| 6. | Складка на полупальцах | 10 раз | Пятки высоко. Руки близко к стопам. Спина прямая. Низ живот тянется к бедрам. Попа в потолок. Колени максимально вытягивать. |
| 7. | Упор сидя на подъемах | 20 сек. | Руки сзади, ладони лежат на полу. Пятки вместе,между пальцами 2-3 см. Хвостом давить на пятки. Спину держать прямо, лопатки вместе, плечи опущены. |
| 8. | Стойка на подъемах | 20 сек. | Стоять на вывортных подъемах у опоры (стена,стул и т.п.). Хвост зажат, колени стараться выпрямлять.  |
| 9. | Сед, ноги вперед, руки в стороны | 10 сек. | Ноги максимально напряжены. Пятки пола не касаются. Ахилл зажать. Хвост втянуть. Лопатки собраны, ребра опущены. |
| 10. | Сед, ноги вперед, стопы на себя, руки в стороны | 10 сек. | Стопы максимально сокращены. Пятки пола не касаются. Хвост зажат. Колени втянуты. Лопатки собраны, ребра опущены. |
| 11. | И.п.- Сед, ноги вперед, руки в стороны1-2-стопы на себя3-4-и.п. | 10 раз. | Ноги максимально напряжены. Пятки пола не касаются.  |
| 12. | «Обезьянка» | 4-6 раз. | Выполнять на 4 счета. Ноги максимально напряжены. Пятки пола не касаются. |
| 13. | Круговое движение стопами наружу, внутрь. | 4-6 раз. | Стопы разворачивать по I позиции, тянуть мизинцы к полу. Ноги максимально напряжены. |
| 14. | И.п.-сед, ноги вперед, руки вверх1-4- наклон вперед5-8-и.п. | 4-6 раз. | Руки прямые. Вытягивая поясницу, медленно наклоняться вперед, прижимая низ живота к бедрам. Ноги максимально напряжены, пятки пола не касаются. |
| 15. | «Складка» | 20 сек. | Полностью сложиться с ногами. Руки лежат на полу, локти не сгибать. Спину вытягивать. |
| 16. | «Складка» со стопами на себя | 20 сек. | Максимально сократить стопы, взять их руками, согнуть локти. Поднять пятки с пола. |
| 17. | Выпрямить ногу скрестно | 8 раз. | Максимально сократить и развернуть стопу по I позиции. Вытягивать спину. Выполнять с правой и левой ноги.  |
| 18. | «Паучок» | 2 раз по 8 сек. | Стопы максимально на себя, мизинцы тянутся к полу. Колени прямые, поясница прогнута. |
| 19. | « Складка в бабочке» | 10 сек. | Колени притягивать к полу. Живот класть на пятки. Руки прямые. |
| 20. | Складка в поперечном шпагате | 20 сек. | Ноги по одной линии. Стопы на себя, пятки пола не касаются. Колени смотрят вверх. Живот лежит на полу. |
| 21. | « Лягушка» | 20 сек. | Колени и таз лежат на одной линии. Пятки прижаты к полу. Стопы вытянуты. |
| 22. | Поперечный шпагат | 1 мин. | Колени смотрят вперед. Ноги лежат на одной линии. Руки в стороны. Ноги максимально вытянуты. |
| 23. | 1-10- «Складка» к прямой ноге стоя на колене, руки спереди, ладони на полу11-20-взять ногу скрестно21-30-выпад31-60-шпагат | 1 раз. | Выполнять на обе ноги. Следить за «квадратом». Плечи и тазовые кости направлены вперед, пупок смотрит вперед. Стопы и колени натянуты. Передняя нога выворотная. |
| 24. | «Волны» сидя на пяткахА) прямаяБ) «дельфичик»В) обратная (на коленях)Г) круговая (на коленях) | 10 раз. | Руки в замок сзади. Пятки держать вместе, стопы натянуть. Выполнять с максимальной амплитудой. |
| 25. | Мост на коленях, руки на пятках | 2 раза по 10 сек. | Локти прямые. Голова тянется к попе. |
| 26. | Наклон назад стоя на коленях, руки вверх в замок | 2 раза по 10 сек. | Руки скрестно, локти вместе. Подбородок прижат к груди. Прогибаться в лопатках. Хвост зажать. Ноги вместе. |
| 27. | « Кошечка» | 4-6 раз. | Ноги вместе. Плечи опущены. Голова тянется к попе. |
| 28. | « Корзинка» | 8 раз. | Ноги вместе. Плечи опущены. Голова тянется к попе. Пятки к носу. |
| 29. | « Тюльпанчик» | 8 раз. | Ноги высоко. Брать сверху. Руки прямые. Удерживать 4-8 сек. |
| 30. | « Кораблик» | 16 раз. | Выполнять с максимальной амплитудой. Ноги не сгибать. Корпус поднимать в рыбку. Руки «в ушах». |
| 31. | Стойка на груди | 8 раз. | Руки вдоль корпуса, ладони прижать к полу, локти не сгибать. Стоять на подбородке, голову не поворачивать. Ноги вместе. Стопы и колени вытянуть. |
| 32. | « Арбузик» | 8 раз. | Руки вдоль корпуса, ладони прижать к полу, локти не сгибать. Стоять на подбородке, голову не поворачивать. Пятки ставить на пол перед собой. |
| 33. | Мост из положения стоя | 8 раз. | Ноги на ширине плеч. Руки вверх. Расстояние между ногами и руками минимальное. Смотреть на пятки. |
| 34. | Мост на локтях | 8 раз. | Локти под плечами. Ладони на полу. Колени вытянуть. Голову с пола поднять, смотреть на пятки. |
| СФП (акробатика, 10 мин.) |
| 1. | Переворот в «рыбку» | 6 раз. | Перекат выполнять через грудь, голову с пола поднять. Руки к пяткам. |
| 2. | « Баранка» | 8 раз. | Выполнять через выворотные подъемы. Руками отжиматься от пола. Заканчивать через мост на коленях. |
| 3. | « Подкатка» | 8 раз. | Выполнять через стойку на лопатках. Ладони под плечами. Уходить в мост на колени, через выворотные подъемы. |
| 4. | « Червячок» | 8 раз. | Лежа на животе встать в стойку на груди. Ладони прижать к полу у груди, локти вверх. Одновременно выпрямить руки, закончить сидя на пятках. |
| 5. | КувырокА) вперед через плечоБ) вперед через головуВ) назад через плечо | 6 раз. | Следить за группировкой. Подбородок прижать к груди. |
| 6. | Переворот в сторону «колесо» | 6 раз. | Ноги через поперечный шпагат. Стопы и колени вытянуты. |
| СФП (предметная подготовка с мячом, 15 мин.) |
| 1. | Маленькие броски с ладони на тыльную сторону | 20 раз. | Руки вместе, локти не сгибать. Пальцы вместе. |
| 2. | ПерекатыА) по рукам (стоя)Б) по спине (стоя)В) по ногам (сидя)Г) по спине (лежа)Д) по животу (лежа) | 10 раз. | Руки прямые. Ноги вытянуть. Мяч должен прилипать к телу, не подпрыгивать. |
| 3. | Отбивы  | 10 раз. | Выполнять на обе руки. Локти не сгибать, пальцы держать вместе. С места не сходить. |
| 4. | Маленький бросок из пяток | 10 раз. | Мяч зажать ближе к пяткам. Прыгнуть, согнув ноги чуть в сторону.  |
| 5. | Круговое движение рукой вперед, назад | 10 раз. | Широкое движение от плеча. Пальцы собраны, рука прямая. |
| 6. | « Домик» | 10 раз. | Сед, ноги согнуть в коленях. Невысокий бросок, ловля в ноги. |
| ОФП (10 мин.) |
| 1. | И.п.- Лежа на спине, руки в стороны1- поднять ноги вверх2-отпустить ноги на пол | 20 раз. | Поясница прижата к полу. Ноги максимально напряжены. Пятки пола не касаются. |
| 2. | И.п.-лежа на спине, руки за голову1-поднять корпус2-и.п. | 20 раз. | Руки за головой в замок. Хвост зажат. |
| 3. | «Ножницы» А)лежа на спинеБ)лежа на животе | 2 мин. | Ноги максимально напряжены и выворотны. Руки в стороны. |
| 4. | «Лодочка» | 1 мин. | Ноги вместе. Руки прямые. Ноги натянуть. 20 раз подняться и 20 счетов держать. |
| 5. | И.п.-лежа на животе,руки за голову1-поднять корпус2-и.п. | 10 раз | Локти пола не касаются. Ноги держать вместе, колени вытянуть. Выполнять с максимальной амплитудой. |
| 6. | «Планка» на локтях | 1-3 мин. | Максимально напрячь тело. Втянуть живот, хвост, колени. Держать голову ровно. Ладони на полу. |
| 7. | Отжимания  | 10 раз. | Не прогибаться в спине, до конца выпрямлять руки. |