Тренировка по художественной гимнастике для групп начальной подготовки 2013 г.р. (вторник, 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 стоя  2 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 пояс  1-2- стойка на полупальцах  3-4-полуприсед  5-6-стойка на полупальцах  7-8-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 стороны  1-2- стойка на полупальцах  3-4-полный присед  5-6-стойка на полупальцах  7-8-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 стороны  1-2-стопы на себя  3-4-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 вверх  1-4- наклон вперед  5-8-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 полу  11-20-взять ногу скрестно  21-30-выпад  31-60-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. | Растяжка с возвышения  А) шпагат на правую, руки на опоре  Б) шпагат на левую, руки на опоре  В) поперечный шпагат, руки на локтях | 3 мин. | Каждое положение удерживать по 1 мин. Следить за квадратом. Колено на пол не ставить, руками пола не касаться. Стопы и колени вытягивать. |
| 25. | Мах вперед лежа на спине | 10 раз. | Выполнять на обе ноги. Руки в стороны. Ноги максимально напряжены. |
| 26. | Захват ноги в шпагате лежа на спине | 10 сек. | Выполнять на обе ноги. Следить за квадратом. Удерживать ногу за пятку. Колени и стопы вытянуты. |
| 27. | И.п.- Лежа на спине, ноги вверх, руки в стороны  1-мах в поперечный шпагат | 10 раз. | Ноги максимально напряжены. Носки направлены точно в потолок.Выполнять активные махи в поперечный шпагат. |
| 28. | Поперечный шпагат лежа на спине, руки на голени | 10 сек. | Прижимать ноги к полу руками. Колени и стопы вытянуты. Следить за прямой линией в ногах. Поясница прижата к полу. |
| СФП (равновесия, повороты, 10 мин.) | | | |
| 1. | Равновесие «пассе» | 4-6 раз. | Выполнять на обе ноги. |
| 2. | Равновесие с ногой всторону | 4-6 раз. | Выполнять на обе ноги. |
| 3. | Равновесие «ласточка» | 4-6 раз. | Выполнять на обе ноги. |
| 4. | Равновесие «крокодил» | 4-6 раз. | Выполнять на обе ноги. |
| 5. | Поворот «пассе» | 4-6 раз. | Выполнять на обе ноги. |
| СФП (предметная подготовка с обручем, 15 мин.) | | | |
| 1. | Маленькие броски вертушкой  А)к себе на пол оборота  Б)к себе на целый оборот  В)от себя на пол оборота  Г)от себя на целый оборот  Д) за спиной на пол оборота | 3 мин. | Выплнять прямыми руками. Хватом снизу. Каждый из бросков повторить 10 раз. |
| 2. | Вращение на ладони  А)в лицевой плоскости  Б)в боковой плоскости  В)на локте  Г)над головой | 3 мин. | Выполнять по 20 вращений каждой рукой. Рука прямая, локоть не сгибать. Следить за сохранением плоскости. |
| 3. | Передача во время вращения  А)в лицевой плоскости  Б)над головой | 2 мин. | Руки прямые. Следить за сохранением плоскости и формы предмета. |
| 4. | Вертушки  А)на кисти  Б)на шее | 20 раз. | Выполнять на обе руки и в обе стороны. Следить за сохранением плоскости и формы предмета. |
| 5. | Перекаты  А)по руками  Б)по спине  В)по полу «бумеранг» | 10 раз. | Руки не сгибать. |
| 6. | Бросок «блинчиком» ловля в ноги | 10 раз. | Следить за плоскостью обруча. Ловля на полу, ноги врозь. |
| ОФП (10 мин.) | | | |
| 1. | И.п.- Лежа на спине, руки в стороны  1- поднять ноги вверх  2-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 голову  1-поднять корпус  2-и.п. | 20 раз. | Руки за головой в замок. Хвост зажат. |
| 3. | «Ножницы»  А)лежа на спине  Б)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 голову  1-поднять корпус  2-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. |