План дистанционного обучения по художественной гимнастике на 6-27 апреля для группы: НП-1. Тренер: Щепетова О.Н.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка | Рекомендации |
| 6 апреля | Подготовительная часть:   * Прыжки через скакалку   вперед и назад на двух ногах…………………...30   * Прыжки через скакалку «лошадка» вперед и назад……………………………………..30 * Перевод рук со скакалкой   вперед и назад, скакалка в четверо..….....20 р  Основная часть:   * Сидеть на подъемах……………………….30 сек * Складка………………………………………..…10 сек * Китайская складка………………………….10 сек * Шпагат: правая, левая, прямой………………………………….………..30 сек * Корзинка…………………………………….…..10 сек * Мост из положения лежа……………......10 р * Махи лежа на полу вперед и назад………………………………………………....10 р * Складка стоя……………………….....…….……10 р * Равновесие в пассе. (правая, левая)…………………………………………..….…10 р * Поворот в пассе. (правая, левая)….…..10 р   Заключительная часть:   * Пылесосы……………………………………….....20 р * Прогибания назад на животе……….....20 р * Прыжки из упора присев…………..……...20 р   . | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка | Рекомендации |
| 10 апреля | Подготовительная часть:   * Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах………………………………………….…..30 р * Прыжки через скакалку «лошадка» вперед и назад……………………………………………………30 р * Вращение скакалкой вверху, сбоку, перед собой………………………………………………..….…20 р   Основная часть :   * Ходьба на носках……………………………..…30 сек * Ходьба в полу приседе……………………....30 сек * Ходьба в полном приседе………………....30 сек * Волны руками в стороны, вперед…………20 р * Упражнение «кошечка»……………………..….10 р * Корзинка………………………………………………...10 р * Мост из положения лежа……………..……….10 р * Шпагат: правая, левая, прямой………….30 сек * Махи лежа на полу вперед и назад…..10 сек * Складка стоя……………………………………….10 сек * Равновесие в пассе. (правая, левая) …….10 р * Равновесие нога в перед на 90 гр., руки в стороны. (правая, левая……………………………5р * Равновесие арабеск, нога назад на 90гр.(правая, левая)….................………….....5 р * Равновесие с ногой в сторону, держать за пятку. (правая, левая)……………….……….......5 р | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка | Рекомендации |
| 11 апреля | Подготовительная часть:   * Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах……………………..…………………30 * Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад………………………. 20   Основная часть:   * Сидеть на подъемах 30 сек. * Складка сидя……………………………….…10 сек * Работать стопами. (на себя, от себя)…20 р * Тянуть ногу к носу, держать   без рук……………………………………………….…….10 р   * Переходы через прямой шпагат…….…10 р * Корзиночка…………………………………….….10 р * Лодочка…………………………………………..…30 р * Стойка на лопатках………………………….…10 р * Стойка на груди………………………………...10 р * Равновесие в пассе…………………………...10 р * Кувырок вперед………………………………...10 р * Кувырок назад……………………………….….10 р * Отжимания………………………………………..10 р * Прогибания назад на животе……..….…30 р | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка | Рекомендации |
| 13 апреля | Подготовительная часть:   * Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах………………………………………30р * Прыжки с ноги на ногу, простой скрестный вперед и назад. ………………30р.   Основная часть:   * Сидеть на подъемах……………………….30сек * Складка сидя. ………………………………..10 сек * Корзинка………………………………………...10 сек * Лодочка………………………………………….30 сек * Шпагат: правая, левая, прямой….….30 сек * Махи лежа на полу вперед, сторону и назад……………………………………………….…10 р * Прыжки на месте на двух ногах….…….20 р * Прыжки согнув ноги к груди……………..10 р * Разножка. (правая, левая)…….…………..10 р * Козлик………………………………………………..10 р * Прыжки со сменой ног………………………10 р * Прыжки из упора присев……….………….10 р * Отжимания………………………………………..10 р * Реливе………….…………………………………30 сек   . | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка | Рекомендации |
| 17 апреля | Подготовительная часть:   * Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах………………………………..……30 р * Прыжки через скакалку «лошадка» вперед и назад…………………………….…….30 р * Перевод рук со скакалкой вперед и назад, скакалка в четверо……………..….20 р   Основная часть:   * Сидеть на подъемах………………………..30 сек * Складка сидя……………………………..……10 сек * Сидя, ноги вперед «ножницы»……..10 сек * Прямой шпагат, наклониться вперед………………………………………………..10 р * Пылесосы…………………………………………..20 р * Переходы через прямой шпагат……….10 р * Лодочка……………………………………………..30 р * Прогибания назад на животе…………...30 р * Мост из положения лежа………………....10 р * Складка стоя………………………………………10 р * Волна вперед…………………………………....10 р * Волна обратная…………………………………10 р * Прыжки из упора присев………………….20 р | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка | Рекомендации |
| 18 апреля | Подготовительная часть:   * Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах……………………………………..30 р * Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад…………………….20 р * Восьмерка скакалкой………………………..30 р   Основная часть:   * Сидеть на подъемах……………………….30 сек * Реливе………………………………………………..30 р * Поворот вправо, влево на двух ногах переступанием…………………………………..10 р * Равновесие в пассе……………………………10 р * Поворот в пассе………………………………..10 р * Равновесие аттитюд………………………….10 р * Поворот в аттитюде…………………………..10 р * Равновесие нога в перед на 90 гр., руки в стороны. (правая, левая)…………………..10 р * Поворот с ногой вперед на 90 гр……...10 р * Складка стоя……………………………………..10 р * Отжимания………………………………………..10 р * Прыжки на двух ногах на месте……….20 р * Шпагаты. (правый, левый, прямой)……………………………………………..30 р * Пылесосы…………………………………………..30 р | | Держать точку.  Высоко поднимать бедро. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка | Рекомендации |
| 20 апреля | Подготовительная часть:   * Прыжки через скакалку   вперед и назад на двух ногах…………………...30   * Прыжки через скакалку «лошадка» вперед и назад……………………………………..30 * Перевод рук со скакалкой   вперед и назад, скакалка в четверо..….....20 р  Основная часть:   * Сидеть на подъемах……………………….30 сек * Складка………………………………………..…10 сек * Китайская складка………………………….10 сек * Шпагат: правая, левая, прямой………………………………….………..30 сек * Корзинка…………………………………….…..10 сек * Мост из положения лежа……………......10 р * Махи лежа на полу вперед и назад………………………………………………....10 р * Складка стоя……………………….....…….……10 р * Равновесие в пассе. (правая, левая)…………………………………………..….…10 р * Поворот в пассе. (правая, левая)….…..10 р   Заключительная часть:   * Пылесосы……………………………………….....20 р * Прогибания назад на животе……….....20 р * Прыжки из упора присев…………..……...20 р   . | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка | Рекомендации |
| 24 апреля | Подготовительная часть:   * Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах………………………………………….…..30 р * Прыжки через скакалку «лошадка» вперед и назад……………………………………………………30 р * Вращение скакалкой вверху, сбоку, перед собой………………………………………………..….…20 р   Основная часть :   * Ходьба на носках……………………………..…30 сек * Ходьба в полу приседе……………………....30 сек * Ходьба в полном приседе………………....30 сек * Волны руками в стороны, вперед…………20 р * Упражнение «кошечка»……………………..….10 р * Корзинка………………………………………………...10 р * Мост из положения лежа……………..……….10 р * Шпагат: правая, левая, прямой………….30 сек * Махи лежа на полу вперед и назад…..10 сек * Складка стоя……………………………………….10 сек * Равновесие в пассе. (правая, левая) …….10 р * Равновесие нога в перед на 90 гр., руки в стороны. (правая, левая……………………………5р * Равновесие арабеск, нога назад на 90гр.(правая, левая)….................………….....5 р * Равновесие с ногой в сторону, держать за пятку. (правая, левая)……………….……….......5 р | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка | Рекомендации |
| 25 апреля | Подготовительная часть:   * Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах……………………..…………………30 * Прыжки через вдвое сложенную скакалку вперед, назад………………………. 20   Основная часть:   * Сидеть на подъемах 30 сек. * Складка сидя……………………………….…10 сек * Работать стопами. (на себя, от себя)…20 р * Тянуть ногу к носу, держать   без рук……………………………………………….…….10 р   * Переходы через прямой шпагат…….…10 р * Корзиночка…………………………………….….10 р * Лодочка…………………………………………..…30 р * Стойка на лопатках………………………….…10 р * Стойка на груди………………………………...10 р * Равновесие в пассе…………………………...10 р * Кувырок вперед………………………………...10 р * Кувырок назад……………………………….….10 р * Отжимания………………………………………..10 р * Прогибания назад на животе……..….…30 р | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка | Рекомендации |
| 27 апреля | Подготовительная часть:   * Прыжки через скакалку вперед и назад на двух ногах……………………………………..30р * Прыжки с ноги на ногу, простой скрестный вперед и назад. ………………30р   Основная часть:   * Сидеть на подъемах……………………….30сек * Складка сидя. ………………………………..10 сек * Корзинка………………………………………...10 сек * Лодочка………………………………………….30 сек * Шпагат: правая, левая, прямой….….30 сек * Махи лежа на полу вперед, сторону и назад……………………………………………….…10 р * Прыжки на месте на двух ногах….…….20 р * Прыжки согнув ноги к груди……………..10 р * Разножка. (правая, левая)…….…………..10 р * Козлик………………………………………………..10 р * Прыжки со сменой ног………………………10 р * Прыжки из упора присев……….………….10 р * Отжимания………………………………………..10 р * Реливе………….…………………………………30 сек | |  |