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 рОсновная 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 рОсновная 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
 |  |