ПЛАН

Индивидуальных тренировок отделения художественной гимнастики

в учебно – тренировочных группах

в летний период

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнение  | Группа 1 | Группа 2 | Группа 3 |
| Прокачка стоп (правая, левая) | по 30 раз | по 40 раз | по 50 раз |
| Подъемы (упор присев на подъемах-удерживать и с перекатами) | по 1 мин. | по 2 мин. | по 3 мин. |
| Сидя на подъемах поднимание ног вверх по очереди выворотно.  | 3 круга | 3 круга | 3 круга |
| Из положения сидя на подъемах- поднимание в положение складка | 8 раз | 12 раз | 16 раз |
| Сидя на полу выворотность голеностопных суставов в-I позицию | 3 x 30 сек | 3 x 30 сек | 3 x 30 сек |
| Маленькие волны на коленях, в бабочке, в складке, «кошечка» | по 10 | по 10 | по 10 |
| Сидя на полу вывернуть 1 ногу в-I позицию противоположной рукой | 2 x 30 сек | 2 x 30 сек | 2 x 30 сек |
| «бабочка» наклон вперед прогнувшись | 1 мин | 1 мин | 1 мин |
| Лежа на спине поднятие ног за голову в положение складки и через поперечный шпагат проворот до исходного положения и обратно. | 8 раз | 12 раз | 16 раз |
| Лежа на животе поднятие ног и рук вверх (руки и ноги прямые, сомкнуты) | 8 раз x 3  | 12 раз x 3  | 16 раз x 3  |
| Лежа на животе поднять и удерживать ног и рук вверх (руки и ноги прямые, сомкнуты) | 8 сек x 3  | 12 сек x 3  | 16 сек x 3  |
| «бабочка» обычная и через пол  | по 16 раз | по 20 раз | по 24 раз |
| «уголок» № 1,2,3; | по 15 сек. | по 15 сек. | по 15 сек. |
| Лежа на спине, на боку махи ногой вверх (ноги прямые) | по 8 раз | по 12 раз | по 16 раз |
| Лежа на животе махи ногой вверх (ноги прямые) | по 10 раз | по 10 раз | по 10 раз |
| Отжимание  | 15 раз | 20 раз | 30 раз |
| Лежа на спине – ноги вверх опускание прямых сомкнутых ног в сторону | по 16 раз | по 16 раз | по 16 раз |
| Лежа на животе поднятие сомкнутых ног вверх (у опоры с грузом) | по 16 раз | по 16 раз | по 16 раз |
| «крокодил»  | 1 мин.\* 2 | 2 мин.\* 2 | 3 мин.\* 2 |
| «складка» 3 положения | по 1 мин | по 1 мин | по 1 мин |
| Провороты ног из положения «складка» | 8 раз | 12 раз | 16 раз |
| Шпагаты 3 положения (с наклонами вперед и назад, повороты,/подъем со шпагата) | 30 сек, 10 раз / 5 раз | 30 сек, 10 раз / 5 раз | 30 сек, 10 раз / 5 раз |
| Растяжка бедра у стены  | по 2 мин. | по 2 мин. | по 2 мин. |
| Шпагаты с опоры (с пятки) | по 3 мин. Руки «крестом» |
| Шпагаты с опоры (на бедро) |
| Шпагаты с 2-х опор |
| Махи с грузом у опоры и без опоры (вперед, в сторону назад в кольцо) | по 8 раз | по 12раз | по 16 раз |
| Махи с грузом с опоры (назад) | по 8 раз | по 12 раз | по 16 раз |
| Волны у опоры (на подъемах и в релеве) | по 8 раз | по 12 раз | по 16 раз |
| Наклоны вперед/назад | по 8 раз | по 12 раз | по 16 раз |
| «Пор де бра» (обычный, по кругу) по всем позициям – в «релеве» - у опоры | прав. Лев. | Прав. Лев. | Прав. Лев. |
| «Деми-» и «Гран – плие» I-II-IV-V позиции | 4-2 |
| «Батман тандю»  | 8 медленно и 8 быстро |
| «Батман тандю жэтэ»  | 8 медленно и 8 быстро |
| «Адажио» как обычно!!!!! | По 4 |
| «Гран батман жэтэ» | по 8 |
| Прыжки вверх с грузом (сотте) | I.II.V. по 8 |
| Развитие гибкости позвоночника (разминка спины) | 5-7 мин. |
| Отработка равновесий (правая, левая)  | 10 мин. |