

План онлайн тренировки по художественной гимнастике (недельная нагрузка) для групп НП и УТ тренер Гилевич О.Ю.

	мин.	Кол-во повторений	Кол-во повторений	Кол-во повторений	Кол-во повторений	Кол-во повторений	Кол-во повторений	Кол-во повторений
Разминка	20	Прыжки на скакалке	Наклоны вперед со скакалкой	Рывки руками со скакалкой	Прокручивание рук в плечевом суставе со скакалкой			
Работа стопой	20	Упражнения на подъемы	В положении сидя ноги вперед работа стопой-сократить и вытянуть стопу	Складка вперед	Отведение и приведение стопы	В положении сидя, ноги под углом 45-упражнение ножницы прямыми ногами	В положении лежа на животе сокращение стопы и упражнение ножницы.	
Упражнения на развитие гибкости позвоночника	20	В положении сидя упражнение «волна»	Стоя на коленях круговые наклоны туловища	Перекаты на грудь из положения стоя на коленях	Упражнение мост на локтях.	Упр.мост на коленях-взяться руками за стопы,руки выпрямить	Упражнение мост из положения стоя	Упражнение «петелька»
Упражнения на растяжку ног	20	Выпады на правую и левую ноги	Выпады с наклоном туловища назад	Шпагаты на полу-правая, левая и поперечный	Шпагаты с опоры высотой 40 см (правая, левая, поперечный)	Шпагаты с 2-х опор,высотой 40 см. (пр.,лев., поперечный)	Шпагаты с опоры с наклоном туловища назад.	Работа стопой сидя на шпагате

Упражнения на развитие силы стопы у опоры	20	Релеве на 2-х ногах	Релеве на 1 ноге в положении пассе(правая, левая нога)	Релеве в боковом равновесии (правая ,левая нога)	Релеве в равновесии Арабеск (правая, левая нога)	Релеве в равновесии в кольцо (правая, левая нога)		
Упражнения на развитие равновесия на полупальце (без опоры)	20	Равновесие пассе без опоры на обе ноги	Равновесие аттитюд(на обе ноги)	Боковое равновесие (на обе ноги)	Равновесие Арабеск(на обе ноги)	Равновесие в кольцо(на обе ноги)	Равновесие назад нога с наклоном туловища	Равновесие в шпагат (на обе ноги)
ОФП Упражнения на мышцы брюшного пресса	20	Поднимание туловища из положения сидя на полу-40 раз	Поднимание Ног из положения лежа на полу-40 раз	Поднимание ног из положения лежа с поочередным сгибанием пр.,лев.ног-40 раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине со скручиванием – 40раз	Упр.планка		
Упражнения для мышц спины	20	Из положение лежа на животе поднимание спины,руки за головой-40 раз	Из положения лежа на животе поднимание спины со скручиванием-40 раз	Из положения лежа на животе-поднимание согнутых	Удерживание положения «лодочка»-40 счетов			

				или прямых ног-40 раз				
Упражнения для укрепления мышц ног	10	Из положения лежа на боку-поднимание ноги(внутренние мышцы бедра)-правая,левая нога	Приседания из положения стоя-40 раз	Выпады из положения стоя вперед и в сторону-40 раз	Из положения лежа на спине,ноги согнуты-поднимание туловища-40 раз	Релеве-40 раз		
Упражнения для мышц рук	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-20 раз	Сгибание и разгибание рук из положения спиной к скамье, держась за скамью-20 раз					