

Учебный предмет «Гимнастика»

13-18 апреля 2020:

Упражнения для развития подъема стопы:

- 1) Исходное положение: сидя на полу ноги вытянуты перед собой. Вытягиваем стопы, пальцами ног тянемся к полу, а затем сокращаем стопы, максимально натягивая пальцы на себя. Выполнить по VI (6) и по I (1) позициям по 10 раз.

Следим за максимальным натяжением в коленном суставе; пятки не должны касаться пола; при выполнении по VI (6) позиции - пятки держать вместе (не «косолапить» стопы).



- 2) Исходное положение: сесть, касаясь ягодицами пяток, колени на полу, руки упираются в пол. Поднимаем колени вверх, ягодицы остаются на пятках.

Далее, вытягиваем ноги в коленях, ягодицами тянемся вверх, стараясь, вес тела удерживать не только на подъёмах, но и на руках. Выполнить 10 раз.

Следим, чтобы пятки были вместе, не заваливаясь на мизинец.



- 3) Исходное положение: стоя на полу по I (1) выворотной позиции. Выполнить одной ногой подъём на полупалец, далее на «палец» (подвернув пальцы). Выполнить plié (плие), ненадолго задержаться в низком положении и вернуться в исходное положение. То же выполнить с другой ноги по 10 раз каждая. Следим, чтобы стопа не заваливалась на мизинец, а пятка максимально подавалась вперед.



20-25 апреля 2020г

Упражнения для развития подъема стопы с силовой резинкой:

- 1) Исходное положение: сидя на полу ноги вытянуты перед собой, резинка натянута под пальцы ног, а края резинки удерживаем в руках. Вытягиваем стопы, пальцами ног тянемся к полу, а затем сокращаем стопы, максимально натягивая пальцы на себя. Выполнить по VI (6) позиции 10 раз.

Следим: за максимальным натяжением в коленном суставе; пятки не должны касаться пола; при выполнении по VI (6) позиции - пятки держать вместе (не «косолапить» стопы).



06-08 мая 2020г

Упражнения с силовой резинкой:

Перед выполнением всех упражнений с резинкой, необходимо сделать разогрев!!!

1) Разогрев (5-7 мин)

- наклоны и повороты головы
- наклоны корпуса вперед, в сторону (вправо, влево) И.п.-ноги на ширине плеч
- упражнения для разогрева стоп («полупалец-палец»), releve по VI позиции
- упражнение «мельница»
- выпады в сторону
- прыжок «Soute» (cote) по VI, II параллельной позициям.

1) Упражнение для развития шага.



2) Упражнение для развития гибкости спины.



Выполнять перекаты вперед и назад, выпрямляя то руки, то ноги.