План занятий ГБУС (дистанционное обучение)

Тренер-преподаватель: Данилова Л.Р.

Понедельник

Онлайн-занятие

1. Удержание ноги с опорой: вперед,в сторону,назад по 10 секунд три подхода;
2. Удержание ноги без опоры: вперед,в сторону,назад по 10 секунд три подхода;
3. Удержание ноги в заднем равновесии с опорой: по 10-15 секунд три подхода;
4. Большие махи с опорой: вперед,в сторону,назад по 8 раз два подхода;
5. Большие махи с опорой и утяжелителями: по 8 раз два подхода;
6. Большие махи без опоры с утяжелителями: по 8 раз один подход;
7. Прыжки: по 6 позиции, поджатые, итальянское эшаппе.

Вторник

Онлайн-занятие

Разучивание комбинации на бревне обязательной программы первого спортивного разряда.

Среда

Онлайн-занятие

1. Разминка;
2. Партер: упражнения на коврике без/с гимнастическими резинками.

Четверг

Онлайн-занятие

1. Разминка;
2. Повтор комбинации на бревне - первый разряд;
3. Экзерсис у станка.

Пятница

Онлайн-занятие

1. Упражнение для стоп: вытянуть и сократить 10 раз, круговые движения 10 раз;
2. Упражнения для растягивания передней части стопы: 10 секунд два подхода;
3. Упражнения для разрабатывания прогиба в колене: 10 секунд два подхода;
4. Упражнение «Бабочка» без/с наклоном туловища: 10 секунд два подхода;
5. Заноски: 10 раз два подхода;
6. Лежа: махи вперед и в сторону по 10 раз;
7. Махи: стоять на диване(кресло,стул) на колене- в сторону и назад по 10 раз;
8. Доводить ногу из бокового рановесия ,назад и обратно 10 раз.

Суббота

Самостоятельная работа

1. Переворот вперед через равновесие: 5 раз;
2. Переворот назад через равновесие: 5 раз;
3. Прыжок прогнувшись с руками: 10 раз;
4. Удержание ноги вперед на 90 и более градусов: 10 секунд с каждой ноги;
5. Фляк по одной: 5 раз.

Весь комплекс выполняется два-три раза.