План занятий ГБУС (дистанционное обучение)

Тренер-преподаватель: Данилова Л.Р.

Понедельник

Онлайн-занятие

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разминка |  | 15 минут |
| Партер: упражнения на коврике | Работа без/с резинками; работа с утяжелителем для ног | Каждое упражнение по 2 подхода |

Вторник

Онлайн-занятие

Семинар: Судейство соревнований по спортивной гимнастике (теория; практика)

Среда

Самостоятельная работа (видеоотчет)

|  |  |
| --- | --- |
| Переворот вперед | 5 раз |
| Переворот назад | 5 раз |
| Соттэ по 5 позиции | 10 раз |
| Удержания ноги вперед на 90 и более градусов | 10 секунд с каждой ноги |
| Фляк по одной | 5 раз |

Весь комплекс выполняется 3 раза

Четверг

Онлайн-занятие

Экзерсис у станка и на середине

|  |  |
| --- | --- |
| Деми и гранд плие | по 1,2,5 позициям |
| Батман тандю | с обеих ног |
| Батман жете | с обеих ног |
| Ронд де жамб партер | с обеих ног |
| Батман фондю | с обеих ног |
| Батман фраппе | с обеих ног |
| Адажио(удержания) | с обеих ног |
| Гранд батман жете | с обеих ног |
| Поворот в захвате | 15 раз |

Пятница

Онлайн-занятие

Группа аллегро (прыжки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Соттэ по 1,2,5 позициям | по 8 раз | 3 подхода |
| Шанжман де пье | 8 раз | 2 подхода |
| Антраша | 3 раза | 6 подходов |
| Сиссон | 5 раз | 3 подхода |
| Разножка с правой,левой ноги и на поперечный шпагат | по 3 раза  | 6 подходов |
| Разножка на 360 | 5 раз | 2 подхода |
| Разножка со сменой ног (шагом-шаг) | 5 раз  | 2 подхода |
| Прыжковая связка: шагом-шаг и сиссон  | 3 раза | 3 подхода |
| Прыжковая связка: шагом-шаг и разножка на 360 | 3 раза  | 2 подхода |
| Прыжковая связка: жете,прогнувшись,сиссон | 3 раза | 3 подхода |

Суббота

Самостоятельная работа (видеоотчет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Лежа на полу: мах вперед | 10 раз | 1 подход |
| Сидя на полу: мах вперед с захватом ноги | 6 раз | 2 подхода |
| Стоя: мах вперед с захватом ноги | 6 раз | 2 подхода |
| Поворот в захвате | 8 раз  | 2 подхода |
| Поворот в пистолете | 3 раза | 4 подхода |
| Поворот на 720 и более  | 6 раз | 2 подхода |