**План занятий ГБУС (дистанционное обучение)**

**Тренер-преподаватель: Данилова Л.Р.**

**Отделение спортивной гимнастики**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **Время** | **Количество выполнений**  |
| 1 | Деми и гранд плие  | 2 |  | По заданию |
| 2 | Батман тандю | 2 |  | По заданию |
| 3 | Батман жетте | 2 |  | По заданию |
| 4 | Ронд де жамб партер | 2  |  | По заданию |
| 5 | Батман фондю | 2 |  | По заданию |
| 6 | Батман фраппе | 2 |  | По заданию |
| 7 | Адажио  | 2 |  | По заданию |
| 8 | Гранд батман жетте  | 4 |  | По заданию |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **Время** | **Количество выполнений**  |
| 1 | Разминка  |  | 15 мин |  |
| 2 | Партер: упражнения без/с резинками | 2 подхода каждое упражнение |  |  |
| 3 | Партер: работа с утяжелителем для ног | 2 подхода каждое упражнение |  |  |
| 10 | Пор де бра руками |  |  |  |

**Среда**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **Время** | **Количество выполнений**  |
| 1 | Переворот вперед | 3 |  | 5 раз |
| 2 | Переворот назад | 3 |  | 5 раз |
| 3 | Соттэ по 5  | 3 |  | 5 раз |
| 4 | Удержания ног в переднем равновесии | 3  | По 10 сек |  |
| 5 | Фляк по одной | 3 |  | 5 раз |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **Время** | **Количество выполнений**  |
| 1 | Деми и гранд плие  | 2 |  | По заданию |
| 2 | Батман тандю | 2 |  | По заданию |
| 3 | Батман жетте | 2 |  | По заданию |
| 4 | Ронд де жамб партер | 2  |  | По заданию |
| 5 | Батман фондю | 2 |  | По заданию |
| 6 | Батман фраппе | 2 |  | По заданию |
| 7 | Адажио  | 2 |  | По заданию |
| 8 | Гранд батман жетте  | 4 |  | По заданию |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **Время** | **Количество выполнений**  |
| 1 | Соттэ по 1,2,5  | 3 |  | По 8 раз |
| 2 | Шанжман де пье | 2  |  | 8 раз |
| 3 | Антраша  | 6 |  | По 3 раза |
| 4 | Сиссон  | 2  |  | 6 раз |
| 5 | Разножка | 5 |  | По 3 раза |
| 6 | Пистолет  | 3  |  | 5 раз |
| 7 | Бочонок на 360 | 2  |  | 5 раз |
| 8 | Жетте  |  |  | 10 раз |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **Время** | **Количество выполнений**  |
| 1 | Лежа на полу: мах вперед  | 1 |  | 10 раз |
| 2 | Сидя на полу: мах вперед  | 1  |  | 10 раз |
| 3 | Сидя на полу: мах вперед с захватом  | 2 |  | 6 раза |
| 4 | Стоя: захват  | 2  |  | 6 раз |
| 5 | Поворот в захвате | 2 |  | 6 раз |
| 6 | Поворот в пистолете  | 2  |  | 5 раз |
| 7 | Поворот на 720 и более | 1  |  | 10 раз |
| 8 | Поворот в переднем равновесии  | 1 |  | 10 раз |