**План занятий ГБУС (дистанционное обучение) январь**

**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 | Поворот сутеню на 180 и 360 | 2  |  | По заданию |
| 3 | Поворот на 360 для бревна | 1 |  | По заданию |
| 4 | Тур ан де дан по 5 позиции | 2 |  | 7 раз |
| 5 | Поворот на 720 | 1 |  | 10 раз |
| 6 | Поворот на 360 и больше в переднем равновесии  | 1 |  | 7 раз |
| 7 | Поворот в захвате | 1 |  | 7 раз |
| 8 | Поворот в пистолете на 360 и больше | 1 |  | 7 раз |
| 9 | Иллюзион  | 1 |  | 10 раз |

**Среда**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **Время** | **Количество выполнений**  |
| 1 | Комбинация на бревне (обязательная программа) 1 спортивный разряд | 5 |  | 5 раз |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **Время** | **Количество выполнений**  |
| 1 | Упражнения для стоп  | 8 | По 10 сек |  |
| 2 | Стоя на правом/левом колене пор де бра назад | 2 | По 8 сек | По 5 раз |
| 3 | Упражнения для эластичности мышц голеностопа | 6 | По 10 сек |  |
| 4 | Упражнения для тазобедренной выворотности | 4 | По 10 сек |  |
| 5 | Упражнения для растягивания мышц бедра | 2 | По 10 сек | 8 раз |
| 6 | Шпагаты  | 3 | По 60 сек |  |
| 7 | Лежа на полу махи ногами вперед, в сторону,назад  | 6 |  |  10 раз |
| 8 | Сидя на полу мах вперед с захватом | 2 |  | 6 раз |

**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 | Прыжок прогнувшись | 1 |  | 10 раз |
| 4 | Пистолет | 2  |  | 7 раз |
| 5 | Разножка | 5 |  | По 3 раза |
| 6 | Сиссон  | 1 |  | 10 раз |
| 7 | Бочонок на 360 | 2  |  | 5 раз |
| 8 | Разножка на 360 | 1 |  | 10 раз |
| 9 | Пистолет на 360 | 1  |  | 7 раз |
| 10 | Жеттэ | 1 |  | 7 раз |
| 11 | Разножка со сменой ног | 1 |  | 7 раз |
| 12 | Джонсон  | 1  |  | 7 раз |
| 13 | Фролова | 1 |  | 7 раз |

**План занятий СОГ (дистанционное обучение)**

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

**Отделение спортивной гимнастики**

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **Время** | **Количество выполнений**  |
| 1 | Отжимание | 2 |  | 10 раз |
| 2 | Приседание | 2 |  | 30 раз |
| 3 | Складки | 2 |  | 15 раз |
| 4 | Упражнение в упоре лежа | 5 |  | 8 раз |
| 5 | Планка | 2 | 60 сек |  |
| 6 | Пистолеты с махом вперед | 2  |  | 15 раз |
| 7 | Пистолеты с выпрыгиванием | 2 |  | 15 раз |
| 8 | Лодочки на спине и животе | 2  |  | 30 раз |
| 9 | Выпрыгивания с приседа | 2 |  | 35 раз |
| 10 | Подтягивание | 1 |  | 10 раз |

**Среда**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **Время** | **Количество выполнений**  |
| 1 | Свечка | 7 | 10 сек |  |
| 2 | Стойка на голове | 7 | 10 сек |  |
| 3 | Уголки (ноги вместе) | 2  | 10 сек |  |
| 4 | Уголки (ноги врозь) | 2 | 10 сек |  |
| 5 | Мосты |  |  | 10 раз |
| 6 | Ходьба в положении мостика | 3 | 10 сек |  |
| 7 | Высокий угол без опоры | 5 | 5 сек |  |
| 8 | Прыжок прогнувшись |  |  | 10 раз |
| 9 | Бочонок  |  |  | 10 раз |
| 10 | Стойка на руках | 5 | 7 сек |  |
| 11 | Переворот боком |  |  | 10 раз |
| 12 | Переворот вперед на две ноги |  |  | 10 раз |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование упражнений** | **Количество подходов** | **Время** | **Количество выполнений**  |
| 1 | Упражнение для стоп | 2 |  | 10 раз |
| 2 | Упражнения для голеностопной выворотности |  2  | 60 сек |  |
| 3 | Упражнения для тазобедренной выворотности  | 2 | 60 сек |  |
| 4 | Колечко  | 2 |  | 8 раз |
| 5 | Рыбка | 2 |  | 8 раз |
| 6 |  Упражнения для растягивания мышц бедра | 2 | 60 сек |  |
| 7 | Шпагаты  | 3 | 60 сек  |  |
| 8 | Махи ногами лежа на спине | 2 |  | 10 раз |
| 9 | Махи ногами лежа на боку | 2 |  | 10 раз |
| 10 | Махи ногами лежа на животе | 2 |  | 10 раз |
| 11 | Махи ногами назад стоя на коленях | 2 |  | 10 раз |
| 12 | Махи ногами назад в кольцо стоя на коленях | 2 |  | 10 раз |
| 13 | Боковое равновесие | 1 |  | 10 раз |