|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| дни недели | дата | группа | Описание тренировки | Итого минут |
| понедельник | 20.04.20 | ТГ3-59 чел | Разминка:Сидим с напряженными ногами, руки встороныРуки вверх,две ноги работают вверх вниз, (колени не сгибать)Ударными движениями сгибаем ноги в коленях и резко выпрямляем до оторваных пятокСнова сидим с напряженными ногами, спина ровная,руки работают с верху в стороны с акцентом натянутыми рукамиНаклоны ноги вместе,ноги врозь, с продевом и в (бабочке)колени всторону согнутыЛодочная:1кругЛежа на спине отрываем лопатки держим потом поднимаемдержим ноги потом поднимаемто же самое на левом, правом боку и на животе2кругВсе вместе руки и ноги держим потом поднимаем (на спине, на правом левом боку и на животе)3кругПерекаты(на спине, на левом правом боку и животеЩучки ноги вместе на скоростьИ.п.Лежа на спине ноги подняты носки смотрят в потолок отрываем лопатки, руками тянемся к носкам(Часики) И.п. лежа на спине ноги подняты носки смотрят в потолок, затем опускаем ноги из стороны в сторонуОтжимание: локтями в сторонулокти к себешироким хватомИ.п. упор лежа, опускаемся на локти и поднимаемся в и.п.(хлопки)и.п. упор лежа,нужно подпрыгнуть и хлопнуть ладошкамиВ стойке на голове опускание и поднимание ногПресс на скоростьПоднимание спины лежа на животеСтойка на лопатках руки вниз, таз максимально выпрямленТо же руки вверхИз стойки на лопатках взять групировку и вернуться в и.п.Углы низкие ноги вместе, врозь, (крокодильчик)Высокие углы ноги вместе,врозьСпичаги ноги врозьСпичаг с поворотомСпичаг ноги вместеСтоичная:Упор лежа на локтяхУпор лежаУпор сзади на локтяхУпор сзади на рукахУпор правым, левым боком на локтеУпор правым, левым боком на рукеСход на полуС упора присев стойка на руках Стойка около стеныСход около стеныСтойка на руках около стены на одной рукеХореография: | 10мин1мин1мин30раз1минВсе по 10развсепо30сек 20раз20раз20разПо20раз20раз50раз50раз30сек30 сек20разпо30секпо30сек15раз10раз10раз1мин1мин1мин1мин30сек30сек30сек10раз1мин1минпо30сек45мин |
| вторник | 21.04.20 |  | Упр. на ноги:бегбег с высоким подниманием бедрабег с захлестами Наскоки на диванВыпрыгивание с дивана со сменой ногПистолетикиВыпрыгиваниеВыпрыгивание с колена со сменой ногПрыжки с подтягиванием коленей к грудиПриседание на скоростьПрыжки на одной ноге с оттягиванием стопы(стульчик) возле стены(стульчик) на одной ноге (правая, левая)Прыжки в шпагат(правая, левая, поперечный) подрядГибкость:Мосты со стояПереворот вперед на две ногиПереворот назад с двух ногПереворот вперед на одну ногуПереворот назад с одной ногиКачалочкаАкробатика:Кувырок вперед(мячик) впередКувырок назад(мячик) назадСтойка кувырокКувырок назад в упор лежаКувырок в стойкуХореография: | 10мин1мин1мин30сек30сек1мин1мин10раз30сек30сек30сек1минпо30сек1минпо30сек10раз10 раз10раз10раз10раз10раз10раз20раз20раз20раз20раз20раз 20раз20раз45мин |
| среда | 22.04.20 |  | Разминка:Сидим с напряженными ногами, руки встороныРуки вверх,две ноги работают вверх вниз, (колени не сгибать)Ударными движениями сгибаем ноги в коленях и резко выпрямляем до оторваных пятокСнова сидим с напряженными ногами, спина ровная,руки работают с верху в стороны с акцентом натянутыми рукамиНаклоны ноги вместе,ноги врозь, с продевом и в (бабочке)колени всторону согнутыЛодочная:1кругЛежа на спине отрываем лопатки держим потом поднимаемдержим ноги потом поднимаемто же самое на левом, правом боку и на животе2кругВсе вместе руки и ноги держим потом поднимаем (на спине, на правом левом боку и на животе)3кругПерекаты(на спине, на левом правом боку и животеЩучки ноги вместе на скоростьИ.п.Лежа на спине ноги подняты носки смотрят в потолок отрываем лопатки, руками тянемся к носкам(Часики) И.п. лежа на спине ноги подняты носки смотрят в потолок, затем опускаем ноги из стороны в сторонуОтжимание: локтями в сторонулокти к себешироким хватомИ.п. упор лежа, опускаемся на локти и поднимаемся в и.п.(хлопки)и.п. упор лежа,нужно подпрыгнуть и хлопнуть ладошкамиВ стойке на голове опускание и поднимание ногПресс на скоростьПоднимание спины лежа на животеСтойка на лопатках руки вниз, таз максимально выпрямленТо же руки вверхИз стойки на лопатках взять групировку и вернуться в и.п.Углы низкие ноги вместе, врозь, (крокодильчик)Высокие углы ноги вместе,врозьСпичаги ноги врозьСпичаг с поворотомСпичаг ноги вместеСтоичная:Упор лежа на локтяхУпор лежаУпор сзади на локтяхУпор сзади на рукахУпор правым, левым боком на локтеУпор правым, левым боком на рукеСходна полуС упора присев стойка на руках Стойка около стеныСход около стеныСтойка на руках около стены на одной рукеХореография: | 10мин1мин1мин30раз1минВсе по 10развсепо30сек по30секпо30сек30сек30сек20раз20раз20раз20разпо20раз20раз50раз50раз30сек30 сек20разВсе по 30сек15раз10раз10раз1мин1мин1мин1мин30сек30сек30сек10раз1мин1минпо30сек45мин |
| четверг | 23.04.20 |  | Упр. на ноги:бегбег с высоким подниманием бедрабег с захлестами Наскоки на диванВыпрыгивание с дивана со сменой ногПистолетикиВыпрыгиваниеВыпрыгивание с колена со сменой ногПрыжки с подтягиванием коленей к грудиПриседание на скоростьПрыжки на одной ноге с оттягиванием стопы(стульчик) возле стены(стульчик) на одной ноге (правая, левая)Прыжки в шпагат(правая, левая, поперечный) подрядГибкость:Мосты со стояПереворот вперед на две ногиПереворот назад с двух ногПереворот вперед на одну ногуПереворот назад с одной ногиКачалочкаАкробатика:Кувырок вперед(мячик) впередКувырок назад(мячик) назадСтойка кувырокКувырок назад в упор лежаКувырок в стойкуХореография: | 10мин1мин1мин30сек30сек10раз30сек30сек30сек1минпо30сек1минпо30сек10раз10 раз10раз10раз10раз10раз10раз20раз20раз20раз20раз20раз 20раз20раз45мин |
| пятница | 24.04.20 |  | Волновая гим-ка:Червячки (маленькие) впередЧервячки(маленькие) назадЧервячки с большой амплитудой впередЧервячки с большой амплитудой назадРастяжка:Махи лежа(правой,левой) (вперед всторону назад)Лежа удержание правой, левой(вперед, всторону, назад)Лежа домахи правой,левой(вперед, всторону, назад)Махи около стены правой,левой(вперед, всторону, назадУдержание правой,левой(вперед, всторону, назадЛежа на спине ноги оторваны на 45градусов, поясница прижата и рисуем по воздуху ногами цыфры от 0до10Выкруты без помощи рукПереползанияШпагаты с возвышенности:На правую, левую вперед И правую левую назадПоперечный с двух ног | 1дорожка1дорожка1дорожка1дорожкапо10разпо10счетовпо10разпо10разпо10раз1подход без отдыха10кругов10разпо 5 минут |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |