**ПЛАН**

занятий для обучающихся отделения «Художественная гимнастика»

**группа «НП-1» в период с 06.05.2020 по 08.05.2020**

Тренер-преподаватель – **Щепетова Ольга Николаевна**

*Дни недели по расписанию – понедельник, пятница суббота*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | время |
| 8 мая | Подготовительная часть:  Прыжки через скакалку  вперед и назад на двух ногах…………………...30  Прыжки через скакалку «лошадка» вперед и назад……………………………………..30  Перевод рук со скакалкой  вперед и назад, скакалка в четверо..….....20 р  Основная часть:  Сидеть на подъемах……………………….30 сек  Складка………………………………………..…10 сек  Китайская складка………………………….10 сек  Шпагат: правая, левая, прямой………………………………….………..30 сек  Корзинка…………………………………….…..10 сек  Мост из положения лежа……………......10 р  Махи лежа на полу вперед и назад………………………………………………....10 р  Складка стоя……………………….....…….……10 р  Равновесие в пассе. (правая, левая)…………………………………………..….…10 р  Поворот в пассе. (правая, левая)….…..10 р  Заключительная часть:  Пылесосы……………………………………….....20 р  Прогибания назад на животе……….....20 р  Прыжки из упора присев…………..……...20 р  . | 30мин |