**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…………………...30Прыжки через скакалку «лошадка» вперед и назад……………………………………..30Перевод рук со скакалкой вперед и назад, скакалка в четверо..….....20 рОсновная часть:Сидеть на подъемах……………………….30 секСкладка………………………………………..…10 секКитайская складка………………………….10 секШпагат: правая, левая, прямой………………………………….………..30 секКорзинка…………………………………….…..10 секМост из положения лежа……………......10 рМахи лежа на полу вперед и назад………………………………………………....10 рСкладка стоя……………………….....…….……10 рРавновесие в пассе. (правая, левая)…………………………………………..….…10 рПоворот в пассе. (правая, левая)….…..10 рЗаключительная часть:Пылесосы……………………………………….....20 р Прогибания назад на животе……….....20 рПрыжки из упора присев…………..……...20 р. | 30мин |