**ПЛАН**

занятий для обучающихся отделения «Художественная гимнастика»

**группа «УТ-4» в период с 06.05.2020 по 08.05.2020**

Тренер-преподаватель – **Щепетова Ольга Николаевна**

*Дни недели по расписанию – понедельник, вторник, среда, пятница, суббота, воскресенье*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание занятий** | Время |
| 6 мая | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..………..………..…………………..100р  Бег, через скакалку, работа рук: просто, скрестно, вперед и назад…………………………..50р  Переводы рук вперед, назад со скакалкой сложеной в четверо…………………..……………...20р  Основная часть:  Выполнить комплекс упражнений «ОФП и СФП№2»  Растяжка. Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана……………………..…………………….……….100с  Выполнить комплекс упражнений «Ратота на середине»  Подкачка:  - пылесосы…………………..……....……………....50р  - прогибания назад на животе…….….…….50р  - прыжки из упора присев……….………..…..50р  - реливе……………………………………………..……100  - отжимания……………………………………………..50 | 40мин |
| 8 мая | Подготовительная часть:  Двойные прыжки через скакалку  вперед и назад..…………………..………………….100р  Прыжки через вдвое сложенную скакалку…….. ……….……………….….………….50р  Перевод рук вперед, назад со скакалкой сложенной в четверо…………………………..20р  Основная часть:  Выполнение комплекса упражнений «ОФП и СФП с мячом»  Растяжка. Шпагаты: вперед, в сторону, назад со стены вертикально….…………..100с  Работа над прыжками:  - с прямыми ногами толчком вверх на двух ногах………………………………….…………..………20р  - с согнутыми ногами………………………….…20р  - соте, (прыжки по V позиции правая, левая нога впереди)………………………………………...30р  - асамбле (прыжки махом ноги в сторону с приземлением в V позицию) ……………….10р  - разножки (правая, левая)……………...…..10р  - «Блоха» на правую, левую ногу  - наскок касаясь………………………………..…..20р  - наскок касаясь кольцо………………………..10р  - наскок касаясь лежа….………………………..10р  - наскок кольцо двумя……………………………20р  Подкачка:  - пылесосы…………………..……....……………....50р  - прогибания назад на животе…….……….50р  - реливе…………………………………………..……100  - отжимания……………………………………………..50 | 40мин |