

Жданова Светлана Юрьевна тренер-преподаватель ДЮСШ по спортивной акробатике

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения.

	СОГ(И)
<b>Вт</b>	<p>Разминка: Выполняем упражнения на разогрев мышц.1.И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе , наклоны головы вправо, влево, вперед, назад 6-8 раз .2.И.П.ноги на ширине плеч руки на плечах ,выполняем круговые движение вперед и назад 6-8 раз.3. И..П.Ноги на ширине плеч одна рука на поясе другая прямая ,выполняем круговые движения вперед и назад на каждую руку 6-8 раз. 4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны вправо и влево, вперед и назад,10-12 раз. 5.И.П. ноги вместе, выполняем наклоны до пола, колени стараемся держать прямо, пружинистыми движениями 12-15 раз.. 6.И.П. Упор присев, ладони прижаты к полу, выпрямляем ноги и стараемся держать колени прямо. Перерыв между выполнением заданий 30 сек.-1 минута</p> <p>Выполняем задания на растяжку мышц.1 И.П.. сидя на полу , ноги вместе, выполняем наклоны вперед,2 подхода по 10 раз. 2. И.П. ноги врозь выполняем наклоны вперед, тянемся грудью вперед, голова смотрит прямо, 2 подхода по 10 раз. 3 И.П. ноги врозь одна рука перед собой вторая поднята вверх, выполняем наклоны параллельно поднятой руки,2 подхода по 10 раз. 4.И.П. стопы соединены вместе, ноги максимально придвинуты к себе, выполняем пружинистые движения коленями к полу, 2 подхода по 10 раз. 5. .И.П. стопы соединены вместе, ноги максимально придвинуты к себе, тянемся грудью к стопам, голова смотрит прямо, 2 подхода по 10 раз. 6.И.П. Стоя в выпаде пружинистые движения на ногу,2 подхода по 10 раз, на правую и на левую ногу. 6. И.П. Стоя на колене выполняем пружинистые движения на ногу ,2 подхода по 10 раз, на правую и на левую ногу. 7. Переходим к выполнению шпагатов, отпускаемся в шпагат и пытаемся зафиксироваться в нем. Перерыв между выполнением элементов 30 сек.</p> <p>Выполняем упражнения на ОФП. 1.Приседание (ноги на ширине плеч) 12-15 раз. 2. Подъем туловища, лежа на спине ,ноги согнуты в коленях ,12-15 раз. 3. Отжимания,10-12 раз. 4.Прыжки вверх из упора присев, 15 раз. 5. И.П. упор лежа, прыжком переходим в упор присев, 15 раз. 6. Бег на месте, высоко поднимая колени к себе. Перерыв между выполнениями упражнения 1 минута.</p>
<b>Чт</b>	<p>Разминка: Выполняем упражнения на разогрев мышц.1.И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе , наклоны головы вправо, влево, вперед, назад 6-8 раз .2.И.П.ноги на ширине плеч руки на плечах ,выполняем круговые движение вперед и назад 6-8 раз.3. И..П.Ноги на ширине плеч одна рука на поясе другая прямая ,выполняем круговые движения вперед и назад на каждую руку 6-8 раз. 4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны вправо и влево, вперед и назад,10-12 раз. 5.И.П. ноги вместе, выполняем наклоны до пола, колени стараемся держать прямо, пружинистыми движениями 12-15 раз.. 6.И.П. Упор присев, ладони прижаты к полу, выпрямляем ноги и стараемся держать колени прямо. Перерыв между выполнением заданий 30 сек.-1</p>

	<p>минута.</p> <p>Выполняем упражнения на развитие гибкости. 1 И.П. Стоя на коленках правой рукой тянемся к левой пятке и наоборот ,главное держать прогиб,2 подхода по 10 раз. 2. И.П. стоя на коленках берем за пятки и фиксируем свое положение в прогибе 3 секунды ,выполняем упражнение 5-7 раз. 3. И.П. Стоя на коленках, руки подняты вверх, выполняем наклоны назад ,тянемся руками к полу ,через прогиб, голова следит за руками и стараемся встать обратно, выполняем упражнения 6-8 раз. После каждого упражнения наклон вперед , перерыв между заданиями 30 сек.-1 минута.4 . И.П. Лежа на животе, выполняем хват руками за стопы и поднимаем плечи, колени стараемся держать под прямым углом, фиксируем такое положение на 3 секунды, выполняем 5-7 раз. 5. И.П. Лежа на животе руки согнуты в локтях, выпрямляем руки и сгибаем ноги ,тянемся ими к голове, фиксируем положение на 3 секунды, выполняем упражнение 5-7 раз.6. И.П. Лежа на спине выполняем «мостик» , фиксируем 3 секунды, после каждого мостика вытигиваемся в струнку, выполняем 5-7 подходов. Перерыв между упражнениями 30 сек.-1 минута.</p> <p>Выполняем упражнения на ОФП. 1.Приседание (ноги на ширине плеч) 12-15 раз. 2. Подъем туловища, лежа на спине ,ноги согнуты в коленях ,12-15 раз. 3. Отжимания,10-12 раз. 4.Прыжки вверх из упора присев, 15 раз. 5. И.П. упор лежа, прыжком переходим в упор присев, 15 раз. 6. Бег на месте, высоко поднимая колени к себе. Перерыв между выполнениями упражнения 1 минута.</p>
<b>Пт</b>	<p>Разминка: Выполняем упражнения на разогрев мышц.1.И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе , наклоны головы вправо, влево, вперед, назад 6-8 раз .2.И.П.ноги на ширине плеч руки на плечах ,выполняем круговые движение вперед и назад 6-8 раз.3. И..П.Ноги на ширине плеч одна рука на поясе другая прямая ,выполняем круговые движения вперед и назад на каждую руку 6-8 раз. 4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны вправо и влево, вперед и назад,10-12 раз. 5.И.П. ноги вместе, выполняем наклоны до пола, колени стараемся держать прямо, пружинистыми движениями 12-15 раз.. 6.И.П. Упор присев, ладони прижаты к полу, выпрямляем ноги и стараемся держать колени прямо. Перерыв между выполнением заданий 30 сек.-1 минута</p> <p>Выполняем упражнения для подготовки к соревнованиям. Элементы входящие в программу: Ласточка-кувырок в стульчик-складка ноги вместе -струнка- мост –струнка – березка -перекатом встать- из упора присев кувырок вперед- встать. Перед выполнением упражнения проводим разминку на элементы, разминаем спину, выполняем упражнения на растяжку, выполняем перекаты в группировке, перерыв между упражнениями 1 минута, выполняем программу 3-5 раз, перерыв между выполнением программы 1 минута.</p> <p>Выполняем упражнения на ОФП. 1.Приседание (ноги на ширине плеч) 12-15 раз. 2. Подъем туловища, лежа на спине ,ноги согнуты в коленях ,12-15 раз. 3. Отжимания,10-12 раз. 4.Прыжки вверх из упора присев, 15 раз. 5. И.П. упор лежа, прыжком переходим в упор присев, 15 раз. 6. Бег на месте, высоко поднимая колени к себе.</p>

