

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА
ПЕРИОД 20.04.2020- 26.04.2020**

Для обучающихся по программе художественной гимнастике

Дни недели	Дата	Название (тип)	Описание	Вид тренировки
Понедельник	20.04.2020	Комбинированная	<p>Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин</p> <p>Бег на месте до 7 минут ,бег с высоким подниманием коленей до 5 мин ,бег с захлестом до 3мин ОРУ 15мин(прыжки на скакалке 3 подхода по 100раз,двойные прыжки на скакалке 10раз)</p> <p>ОФП 20 мин(Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз по 3 подхода. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 16 раз три подхода)</p> <p>Растяжка 45 мин</p> <p>СФП 25мин (отработка элементов)</p>	Тренировка с упором на растяжку
Вторник	21.04.2020 Выходной	----- --		
Среда	22.04.2020 Выходной	----- ----		
Четверг	23.04.2020 Выходной	----- ----		
Пятница	24.04.2020 Выходной	----- ----		
Суббота	25.04.2020	Комбинированная	<p>Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин</p> <p>Бег на месте до 10 минут .</p> <p>ОРУ на месте 15 мин с утяжелителями ,(прыжки на</p>	Работа с предметом

			<p>скакалке 100 раз 3 подхода, двойные прыжки на скакалке 10 раз 3 подхода)</p> <p>Растяжка 15 мин</p> <p>СФП 20 мин (Отработка элементов)</p> <p>Работа с предметом (обруч, мяч, булавы). Выполнение перекатов, вращений предмета в разных плоскостях, маленьких перебросок (180-360 гр), отработка совершенного мастерства из программы гимнастики.</p>	
Воскресенье	26.04.2020 Выходной	----- ----	<p>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ФИЛЬМОВ:</p> <p>«Ирина»</p> <p>“ЧЕМПИОНЫ: БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ”</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=XVNZFGEVOKS</p> <p>HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=UKY2FAFGEQW</p>	

