

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА
ПЕРИОД 11.05.2020- 17.05.2020

Для обучающихся по программе художественной гимнастике

Дни недели	Дата	Название (тип)	Описание	Вид тренировки
Понедельник	11.05.2020	Комбинированная	Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин Бег на месте до 10 минут .Бег с высоким подниманием бедра ,с захлестыванием голени ОРУ на месте 15 мин с утяжелителями Растяжка 45 мин СФП (Работа с мячом . Отработка перекатов по спине ,по рукам ,по ногам . Отработка отбива мяча об пол. Отработка мастерства с предметом)	Работа с предметом
Вторник	12.05.2020 Выходной	----- --		
Среда	13.05.2020 Выходной	----- ----		
Четверг	14.05.2020 Выходной	----- ----		
Пятница	15.05.2020 Выходной	----- ----		
Суббота	16.05.2020	Комбинированная	Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин ОРУ 15мин (Подъем полупальцев ,складка (стоя,сидя),прыжки на скакалке 3 подхода по 100раз) ОФП 45 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, Поднимание ног из исходного положения лежа на спине 16 раз три подхода. Поднимание спины из исходного положения лежа на животе 16 раз три подхода.	Силовая

			Выпрыгивание наверх из упора присев 10 раз 3 подхода) Растяжка 15 мин СФП 45мин (отработка элементов)	
Воскресенье	17.05.2020 Выходной	----- ----	СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ФИЛЬМОВ: «Ирина» HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=SPL2COP1530	