

## Индивидуальный план отделения «Акробатика»

С 23.03.2020-28.03.2020 г.

### СОГ-1, СОГ-2.

#### Разминка:

1. Приседание - ноги вместе пятки от пола не отрывать - (10 раз).
2. Выпрыгивание из упора присев с хлопком над головой – (10 раз).
3. Прыжки на правой ноге- 10раз
4. Прыжки на левой ноге- 10раз
5. Бег на месте.

#### Упражнения для развития гибкости:

- Сед ноги врозь -наклоны вперед к правой, левой, посередине;
- Складочка сидя- лбом коснуться коленей.
- Складочка стоя - лбом коснуться коленей.
- Бабочка.
- шпагат на правой, левой, поперечный
- Мост из положения лежа на спине (поворот в упор присев);  
□ Прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, на скорость,

#### Техническая подготовка

- Группировка сидя, лежа;
- Перекат назад- (качели)
- Кувырок в группировке вперед и назад;
- Стойка на лопатках с опорой руками;
- Стойка на голове
- Равновесие на одной ноге («ласточка»)

Для СОГ-2 года обучения.

**Примерные соединения:** из основной стойки – ласточка, - присед , - группировка, - кувырок вперед, - перекат назад в стойку на лопатках; - лечь, из положения лежа на спине перекат в положение лежа на живот; - рыбка; коробочка; колечко; упор лежа ; прыжок ноги к рукам; встать.

Тренер-преподаватель

Дутова Л.А.

