

ПЛАН
индивидуальных учебно-тренировочных занятий отделения акробатики (АКД)
группы ТЭ-4
Фролова О.И.

№	Упражнения	Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница Суббота	Время	06 – 10. 10. 2020	12 – 17. 10. 2020
1	Разминка	- бег трусцой на месте - ходьба на месте - Комплекс ОРУ Упражнения стоя: 1. Вращение головой в правую и левую сторону - 10 р. 2. Круги прямыми руками в перед и назад - 10 р. 3. Вращение туловищем в правую и левую сторону - 10 р. 4. Наклоны к правой, вперед, к левой - 10 р. 5. «Мельница» - 10 р. 6. Махи прямыми ногами вперед - 16 р. 7. Махи прямыми ногами в стороны - 16 р. 8. Выпады в сторону со сменой ног - 16 р. 9. Прыжки на левой, на правой, на двух - 10 р. Упражнения сидя: 1. Складка ноги вместе - 20 р. 2. Складка ноги врозь - 20 р. 3. Вращение голеностопных суставов - 1 мин 4. Стойка на лопатках - 2 п. по 15 с. 5. Мост из положения лежа на спине - 2 п. по 10 с.	25 мин		

		6. Шпагаты - 3 мин. 7. Стойка на голове - 3 п. по 10 с. 8. Стойка на руках у стены - 3 п. по 10 с. 9. Стойка на предплечьях - 3 п. по 10 с.			
2	ОФП и СФП	1. Три прыжка на месте, поворот на 180 2. Три прыжка на месте, поворот на 360 3. Поднимание туловища 4. Отжимания 5. Отжимания с одним хлопком 6. Упор сзади на предплечьях, угол с прямыми ногами 7. Планка 8. Подъём ног из положения лежа на спине до касания носками пола за головой 9. Прыжки на месте 10. Приседания руки за головой 11. Подтягивания	45 мин	2 п. по 10 р. 2 п. по 10 р. 2 п. по 25 р. 2 п. по 20 р. 2 п. по 10 р. 2 п. по 1 мин 2 п. по 1 мин 2 п. по 20 р. 2 п. по 100 р. 2 п. по 40 р. 2 п. по 10р.	3 п. по 10 р. 3 п. по 10 р. 3 п. по 20 р. 3 п. по 20 р. 3 п. по 10 р. 3 п. по 1 мин 3 п. по 1 мин 3 п. по 20 р. 3 п. по 100 р. 3 п. по 40 р. 3 п. по 10р.
3	Теория	1. Правила соревнований (см приложение 1). 2. Терминология и трудность в прыжках на акробатической дорожке (см приложение 2). 3. Требования на разряды по акробатической дорожке (см приложение 3).			
План следует выполнять 6 раз в неделю и присылать фотоотчет!!!!					