

Программа домашних тренировок с 6 по 18 октября 2020

Группы НП-1

Понедельник:

1.Разминка:

- Общеразвивающие упражнения;

2. СФП:

-Махи, наклоны, шпагаты, мосты;

-Группировка: сидя, лежа на спине, стоя;

- Перекаты и кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, из различных исходных в различные конечные положения;

Стойки на руках и голове.

3. ОФП:

-Комплекс упражнений №1;

4. Хореография:

Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный шаг. Ходьба в полуприседе и выпадами. Сохранение равновесия и балансирования.

Вторник:

1.Разминка:

- Общеразвивающие упражнения;

2. СФП:

-Махи, наклоны, шпагаты, мосты;

-Группировка: сидя, лежа на спине, стоя;

- Перекаты и кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, из различных исходных в различные конечные положения;

Стойки на руке и голове.

3. ОФП:

-Комплекс упражнений №3;

4. Хореография:

Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный шаг. Ходьба в полуприседе и выпадами. Сохранение равновесия и балансирования.

Среда:

Отдых

Четверг:

1.Разминка:

- Общеразвивающие упражнения;

2. СФП:

-Махи, наклоны, шпагаты, мосты;

-Группировка: сидя, лежа на спине, стоя;

- Перекаты и кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, из различных исходных в различные конечные положения;

Стойки на руках и голове.

3. ОФП:

-Комплекс упражнений №5;

4. Хореография:

Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный шаг. Ходьба в полуприседе и выпадами. Сохранение равновесия и балансирования.

Пятница:

Отдых

Группы ТЭ

Понедельник:

1.Разминка:

- Общеразвивающие упражнения;

2. СФП:

-Махи, наклоны, шпагаты, мосты;

-Группировка: сидя, лежа на спине, стоя;

- Перекаты и кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, из различных исходных в различные конечные положения;

Стойки на руках и голове.

3. ОФП:

-Комплекс упражнений №1;

4. Хореография:

Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный шаг. Ходьба в полуприседе и выпадами. Сохранение равновесия и балансирования.

Вторник:

1.Разминка:

- Общеразвивающие упражнения;

2. СФП:

-Махи, наклоны, шпагаты, мосты;

-Группировка: сидя, лежа на спине, стоя;

- Перекаты и кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, из различных исходных в различные конечные положения;

Стойки на руках и голове.

3. ОФП:

-Комплекс упражнений №2;

4. Хореография:

Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный шаг. Ходьба в полуприседе и выпадами. Сохранение равновесия и балансирования.

Среда:

1.Разминка:

- Общеразвивающие упражнения;

2. СФП:

-Махи, наклоны, шпагаты, мосты;

-Группировка: сидя, лежа на спине, стоя;

- Перекаты и кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, из различных исходных в различные конечные положения;

Стойки на руках и голове.

3. ОФП:

-Комплекс упражнений №3;

4. Хореография:

Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный шаг. Ходьба в полуприседе и выпадами. Сохранение равновесия и балансирования.

Четверг:

1.Разминка:

- Общеразвивающие упражнения;

2. СФП:

-Махи, наклоны, шпагаты, мосты;

-Группировка: сидя, лежа на спине, стоя;

- Перекаты и кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, из различных исходных в различные конечные положения;

Стойки на руках и голове.

3. ОФП:

-Комплекс упражнений №4;

4. Хореография:

Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный шаг. Ходьба в полуприседе и выпадами. Сохранение равновесия и балансирования.

Пятница:

1.Разминка:

- Общеразвивающие упражнения;

2. СФП:

-Махи, наклоны, шпагаты, мосты;

-Группировка: сидя, лежа на спине, стоя;

- Перекаты и кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, из различных исходных в различные конечные положения;

Стойки на руках и голове.

3. ОФП:

-Комплекс упражнений №5;

4. Хореография:

Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный шаг. Ходьба в полуприседе и выпадами. Сохранение равновесия и балансирования.