План дистанционного обучения гимнасток УТГ 4
 (тренер Логинова Н.Г.) на период с 4 мая

ПОНЕДЕЛЬНИК

1) ПОДКОЛЕННЫЕ связки - сначала 10 разных складочек по 30 раз, потом их же с удержанием 3 раз по 8 счетов

2) Растяжка, растяжка с провисания по 5 минут,

3) Махи с резиной на полу по 20 раз, и стоя по 20 раз по всем направлениям

4) силовые равновесия: 3 вида равнов. в заходе, каждое по 16 счетов - 2 раза повторить

5)ГИБКОСТЬ СПИНЫ - хорошо размять спину и хорошо её погнуть разными упражнениями

6) - Предметная подготовка сидя с мячом (перекаты, восьмерки, обволакивания, мал броски…)

- Найти в интернете 2 сложных красивых переката и их работать всё это время(сдаем зачет по ним – 3 из 3, вставим в упр.)

 7)Лечь, закрыть глаза, и повторить 2 своих упражнения в воображении, БЕЗ ОШИБОК, 1 раз медленно, 1 –в быстром темпе, если с ошибками, то повторить еще раз.

8) Поработать перекаты с булавами (свои и найти в нете)

Длительность – 2.30 – 3 часа

ВТОРНИК

1)Комплекс с резиной на стопы (около 7минут)

2)Хореография (как с Анной Александровной, станок) -50 минут !!!

3) Прыжки из хореографии (все , которые знаете, маленькие)

4) РАСТЯЖКА по 5 минут на каждую ногу по всем направлениям, т.е 30 минут

5) УДЕРЖАНИЕ ног по всем направлениям (на стопе, по всем направлениям, по 8 сч по 2 раза

6) 3 равн. по 16-8 счетов на полупальце - чтобы получилось по 3 раза каждое!!!!

7) Подкачка на все группы мышц (8 упр по 30 раз каждое)

Длительность тренировки 2.30 ч. или больше

СРЕДА

Найти на ютубканале инструктора по йоге Александра Яцун (можно Виньяса йога, можно любого другого инструктора и позаниматься с ними 2 часа)

ЧЕТВЕРГ

1. Разминка- 20 мин
2. Упражнение на гибкость спины (все мосты, перевороты, рыбки, лодочки…) – 20мин
3. Предметная подготовка с булавами (в основном сидя), в которую включить много разных!!! мельниц –все виды мельниц в разных направлениях и уровнях, в разных плоскостях, все виды переходов из одной мельницы в другую, «полукруговые» и «круговые». Разные перекаты. Маленькие броски (если не ронять).
4. Комплекс предметной подготовки с МСМК (отправлю видео в группу в ВК) – повторить его 3 раза в быстром темпе.
5. Комплекс ОФП, круговая тренировка, т.е 7 упр. на все группы мышц по 20 раз…- это повторить 3 захода.
6. Лечь, в воображении пройти 2 своих композиции по 2раза (медленный темп и быстрый).

Врем тренировки 2 часа минимум.

ПЯТНИЦА

1)Комплекс с резиной на стопы (около 7минут)

2)Хореография (как с Анной Александровной, станок) -50 минут !!!

3) Прыжки из хореографии (все , которые знаете, маленькие)

4) РАСТЯЖКА по 5 минут на каждую ногу по всем направлениям, т.е 30 минут

5) УДЕРЖАНИЕ ног по всем направлениям (на стопе, по всем направлениям, по 8 сч по 2 раза)

6)Махи с резиной в положении стоя.

7) 3 равн. по 16-8 счетов на полупальце - чтобы получилось по 3 раза каждое!!!!

8)Бег в скакалку на выносливость (2 раза по 4-5 минут)

Длительность тренировки 2.30 ч. или больше

СУББОТА

Комплексы йоги с инструкторами (любых или что дала ссылки я в ВК)- мин 2 часа

ПЕРЕКАТЫ с мячом и булавами