**План тренировочных занятий для гимнасток УТГ-1**

**("первоклашки"), тренер Логинова Н.Г.**

 **ПОНЕДЕЛЬНИК, ЧЕТВЕРГ**

1) Разминка - 20 минут

2) Упражнение на гибкость ног - 20 минут:

 -растяжка - по 3 мин на каждую ногу,

 - растяжка с возвышенности

3) Махи с резиной, лёжа на полу (по всем направлениям, по 30 раз)- 10 минут

4) Все виды равновесий (флажок, ласточка, в кольцо, боковое и тд)- 20 минут

5) ОФП - 20 минут:

 -силовые упрыжнения лёжа на спине(пресс, мышцы ног),

 -упр. лёжа на животе (спина)

 - упр. на боку,

 - "планка"

 **ВТОРНИК, ПЯТНИЦА**

1) Разминка - 15минут

2) Комплекс на стопы - много релеве по всем позициям, + "Обезъянка" с резиной - 7-10 мин

3)Различные виды складочек + растяжка с провисания- 20 минут

4) Упражнения на гибкость спины (много различных мостов,а сложные перевороты не делать, чтобы не получить травму)- 15 минут

5) ОФП- подкачка - по 5 упражнений на каждую группу мышц (по 20 раз) -15 минут

6) лечь, закрыть глаза и в воображении повторить упражнение без предмета и с обручем по 3 раза каждое -5-10 минут

Рекомендую бег и длительные прогулки с родителями, а также можно делать йогу под руководством инструкторов на ютубканале

Удачи