\_\_\_\_\_\_\_\_\_Утверждаю

Директор МБОУ ДО

ДЮСШ р.п.Мокшан

Кубарь С.А.

план спортивной подготовки на осенних каникулах с 30 октября по 09 ноября 2021 года.

Тренер-преподаватель Кочедыкова С.В. Вид спорта художественная гимнастика

При выполнении всех упражнений, соблюдать технику безопасности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Октябрь-ноябрь  | Теория | Физическая культура и спорт в России по акробатике | 30.10 | 01.11 | 02.11 | Найти в интернете, прочитать | Тесты |
|  | ОФП | 1.Бег на месте 2 мин.2.Упражнение на укрепление мышц – пресс спины и живота. 3. Укрепление ног – приседание.4. Отжимание на руках  | по 25 раз25 раз25 раз | по 30 раз30 раз30 раз | по 35 раз35 раз35 раз | Мышцы живота напряжены.Колени и руки выпрямляем. | ЗачетЗачетЗачетЗачетЗачет |
|  | СФП | 1.Разминка стоп по 2 мин.2. Шпагаты – правый, левый, прямой по 3 мин.3.Складка-резинка 4.Мост 5. Махи, лежа на спине: правая и левая ноги, боковые махи левой и правой ногами 6. Лягушка – 3 мин.7. Корзинка  | 25 раз15 разпо 25 раз15 раз | 30 раз20 разпо 30 раз20 раз | 35 раз25 разпо 35 раз25 раз | Колени прямые, носки натянуты. | Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет |
|  | ТТМ | 1. ТТМ-равновесие–ласточка. Равновесие-цапля 2.Вращение пошаговое.3.Вращение-ласточка.4. Скакалка: прыжки вперед, прыжки назад. 5. Подвое в скрутку скакалка низом вперед и назад. | по 25 раз25 раз25 разпо 25 раз15 раз | по 30 раз30 раз30 разпо 30 раз20 раз | по 35 раз35 раз35 разпо 35 раз25 раз | Колени прямые, носки натянуты. | Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет |
| Ноябрь  | Теория | Страховка и самостраховка в акробатике | 03.11 | 04.11 | 05.11 | Найти в интернете, прочитать | Тесты |
|  | ОФП | 1.Бег на месте 2 мин.2.Упражнение на укрепление мышц – пресс спины и живота. 3. Укрепление ног – приседание.4. Отжимание на руках.5. Подскоки на месте. | по 25 раз25 раз25 раз25 раз | по 30 раз30 раз30 раз30 раз | по 35 раз35 раз35 раз35 раз | Мышцы живота напряжены.Колени и руки выпрямляем. | Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет |
|  | СФП | 1.Разминка стоп по 2 мин.2. Шпагаты – правый, левый, прямой по 3 мин.3.Складка-резинка 4.Мост 5. Махи, лежа на спине: правая и левая ноги, боковые махи левой и правой ногами 6. Лягушка – 3 мин.7. Лягушка с наклоном вперед – 3 мин.8. Корзинка  | 25 раз15 разпо 25 раз15 раз | 30 раз20 разпо 35 раз20 раз | 35 раз25 разпо 35 раз25 раз | Колени прямые, носки натянуты. | Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет |
|  | ТТМ | 1. ТТМ-равновесие–ласточка. Равновесие-цапля 2.Вращение пошаговое.3.Вращение-ласточка.4. Скакалка: прыжки вперед, прыжки назад. 5. Подвое в скрутку скакалка низом вперед и назад.6. Перекат рыбка – свечка. | по 25 раз25 раз25 разпо 25 раз15 раз25 раз | по 25 раз25 раз25 разпо 25 раз15 раз25 раз | по 25 раз25 раз25 разпо 25 раз15 раз25 раз | Колени прямые, носки натянуты. | Зачет Зачет Зачет Зачет ЗачетЗачет |
| Ноябрь  | Теория | Дозировка и нагрузка в упражнениях по акробатике | 06.11 | 08.11 | 09.11 | Найти в интернете, прочитать | Тесты |
|  | ОФП | 1.Бег на месте 2 мин.2.Упражнение на укрепление мышц – пресс спины и живота. 3. Укрепление ног – приседание.4. Отжимание на руках  | по 25 раз25 раз25 раз | по 30 раз30 раз30 раз | по 35 раз35 раз35 раз | Мышцы живота напряжены.Колени и руки выпрямляем. | ЗачетЗачетЗачетЗачетЗачет |
|  | СФП | 1.Разминка стоп по 2 мин.2. Шпагаты – правый, левый, прямой по 3 мин.3.Складка-резинка 4.Мост 5. Махи, лежа на спине: правая и левая ноги, боковые махи левой и правой ногами 6. Лягушка – 3 мин.7. Корзинка  | 25 раз15 разпо 25 раз15 раз | 30 раз20 разпо 30 раз20 раз | 35 раз25 разпо 35 раз25 раз | Колени прямые, носки натянуты. | Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет |
|  | ТТМ | 1. ТТМ-равновесие–ласточка. Равновесие-цапля 2.Вращение пошаговое.3.Вращение-ласточка.4. Скакалка: прыжки вперед, прыжки назад. 5. Подвое в скрутку скакалка низом вперед и назад. | по 25 раз25 раз25 разпо 25 раз15 раз | по 30 раз30 раз30 разпо 30 раз20 раз | по 35 раз35 раз35 разпо 35 раз25 раз | Колени прямые, носки натянуты. | Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет |