\_\_\_\_\_\_\_\_\_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 раз  25 раз  25 раз | по 30 раз  30 раз  30 раз | по 35 раз  35 раз  35 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. Корзинка | 25 раз  15 раз  по 25 раз  15 раз | 30 раз  20 раз  по 30 раз  20 раз | 35 раз  25 раз  по 35 раз  25 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 раз  25 раз  25 раз  по 25 раз  15 раз | по 30 раз  30 раз  30 раз  по 30 раз  20 раз | по 35 раз  35 раз  35 раз  по 35 раз  25 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 раз  25 раз  25 раз  25 раз | по 30 раз  30 раз  30 раз  30 раз | по 35 раз  35 раз  35 раз  35 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 раз  15 раз  по 25 раз  15 раз | 30 раз  20 раз  по 35 раз  20 раз | 35 раз  25 раз  по 35 раз  25 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 раз  25 раз  25 раз  по 25 раз  15 раз  25 раз | по 25 раз  25 раз  25 раз  по 25 раз  15 раз  25 раз | по 25 раз  25 раз  25 раз  по 25 раз  15 раз  25 раз | Колени прямые, носки натянуты. | Зачет Зачет Зачет Зачет  Зачет  Зачет |
| 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 раз  25 раз  25 раз | по 30 раз  30 раз  30 раз | по 35 раз  35 раз  35 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. Корзинка | 25 раз  15 раз  по 25 раз  15 раз | 30 раз  20 раз  по 30 раз  20 раз | 35 раз  25 раз  по 35 раз  25 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 раз  25 раз  25 раз  по 25 раз  15 раз | по 30 раз  30 раз  30 раз  по 30 раз  20 раз | по 35 раз  35 раз  35 раз  по 35 раз  25 раз | Колени прямые, носки натянуты. | Зачет Зачет Зачет Зачет Зачет |