

| Направленность тренировки | Силовая, координационная. Растяжка | |
|--|---|--|
| Требования к месту занятия, необходимый инвентарь | Гимнастический коврик, кирпичи для йоги. | |
| содержание | дозировка | организационно-методические указания |
| 1. Подготовительная часть (разминка) | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Прыжки на скакалке вперед ● Прыжки на скакалке назад ● Прыжки на скакалке вперед крестом ● Прыжки на скакалке крестом назад ● Прыжки врозь вместе ● Прыжки врозь, вместе, звезда | <p>100 раз</p> <p>100 раз</p> <p>50 раз</p> <p>50 раз</p> <p>50 раз</p> <p>50 раз</p> | <p>Прыгаем подряд, с одинаковой скоростью, отталкиваясь только галеностопом.</p> <p>PP держим на уровне талии</p> <p>При работе врозь вместе, носки тянем, pp работают второну к груди, носки тянем, смотрим вперед</p> |
| 2. Основная часть | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Броски раз -два ● Удержание нн над возвышенностью ● Броски три -четыре ● Удержание нн над возвышенностью ● Броски пять и шесть ● Лодочка на животе ● Лодочка на животе перекат лодочка на спене ● Планка ● Боковая планка левая/правая | <p>50 раз</p> <p>2x20сек</p> <p>50раз</p> <p>2x20сек</p> <p>50раз</p> <p>100раз</p> <p>50/50</p> <p>3x90сек</p> <p>3x60сек</p> | <p>Две пружины, первая на подъем, вторая на возврат, бедро на одном уровне, спина прямая</p> <p>Выше (0 градусов), стопа развернута, колено, спина прямая</p> <p>Носок натянут, колено во время броска выпрямляем, смотрим прямо</p> <p>Pp второну, опорная нога прямая, спина прямая</p> <p>подъем туловища</p> <p>Пять выше 90 градусов, возврат, перескок на шесть выше талии, приход на носки, спина прямая</p> <p>Руки в потолок, грудная клетка отрывается от коврика, колени прямые, поднимая от пола</p> <p>Колени прямые. Ноги вместе, лопатки пола не касаются</p> <p>Выдох на каждый счет, pp на предплечьях, спина сутулая</p> <p>Живот подтянут, ягодицы с плечами в одну линию, pp на предплечьях, сморим вперед</p> |
| 3. Заключительная часть | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Складка нн вместе ● Складка нн врозь ● Выпрямление нн правой/левой ● Мост с коленей ● Шпагат правый/левый ● Шпагат продольный (прямой) | <p>3x60с</p> <p>3x60с</p> <p>2x40р</p> <p>30раз</p> <p>3x60с</p> <p>3x60с</p> | <p>Колени прямые, спина прямая, грудью касаемся ног</p> <p>Колени прямые, крудной клеткой касаемся пола</p> <p>Сидя на полу нн прямые, спина прямая, держарр правую/левую ногу выпрямляем вверх и сгибаем обратно, сморим прямо</p> <p>Смотрим наруки, касаемся пола, подъем в ИП</p> <p>Спина прямая, бедрами касаемся пола, сморим прямо</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| Направленность тренировки | Силовая, координационная. Растяжка | | |
| Требования к месту занятия, необходимый инвентарь | Гимнастический коврик, кирпичи для йоги, скакалка | | |
| содержание | дозировка | организационно-методические указания | |
| 1. Подготовительная часть (разминка) | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Прыжки на скакалке вперед ● Прыжки на скакалке назад ● Прыжки на скакалке вперед крестом ● Прыжки на скакалке крестом назад ● Прыжки врозь вместе ● Прыжки врозь, вместе, звезда | <p>100 раз</p> <p>100 раз</p> <p>50 раз</p> <p>50 раз</p> <p>50 раз</p> <p>50 раз</p> | <p>Прыгаем подряд, с одинаковой скоростью, отталкиваясь только галеностопом.</p> <p>РР держим на уровне талии</p> <p>При работе врозь вместе, носки тянем, рр работают в сторону к груди, носки тянем, смотрим вперед</p> | |
| 2. Основная часть | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Прыжки из упора присев ● Удержание нн правой/левой прямо над возвышенностью ● Удержание нн в сторону над возвышенностью ● Удержание лодочки ● Опускание поднимание туловища ● Отжимания | <p>4x10р</p> <p>3x20с</p> <p>3x20с</p> <p>3x20с</p> <p>3x30 р</p> <p>3x12р</p> | <p>Можушкой вверх колени прямые, голеностопы оттянуты</p> <p>Рр в сторону, спина прямая, стопа ровная, ни выше 90 градусов, колено прямое, голеностоп натянут.</p> <p>Рр в сторону, спина прямая, стопа ровная, ни выше 90 градусов, колено прямое, голеностоп натянут.</p> <p>Нн прямые не касаются пола, рр за голову, ладони вместе, спина сутулая, живот втянут.</p> <p>Выдох на подъем, рр за голову, живот подтянут.</p> <p>Из положения планки сгибание рр в 90 градусов, ноги в одну линию с плечами</p> | |
| 3. Заключительная часть | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Складка нн вместе ● Складка нн врозь ● Шпагат правый/левый ● Шпагат продольный (прямой) | <p>3x60с</p> <p>3x60с</p> <p>2x40р</p> <p>3x60с</p> <p>3x60с</p> | <p>Колени прямые, спина прямая, грудью касаемся ног</p> <p>Колени прямые, крудной клеткой касаемся пола</p> <p>Сидя на полу нн прямые, спина прямая, держим рр правую/левую ногу выпрямляем вверх и сгибаем обратно, смотрим прямо</p> <p>Спина прямая, бедрами касаемся пола, смотрим прямо</p> | |