

Самостоятельные тренировки АКРОБАТИКА

Ставить галочки только там, где по-честному выполнено.

1. Беговая разминка (расстояние 30 метров)	
□ 1.1 бег 3 мин	
1.2 бег с высоким подниманием бедра	
□ 1.3 бег с захлёстом голени	
1.4 бег с подниманием прямых ног вперед	
□ 1.5 приставной шаг боком по 4 (правым-левым)	
2. Прыжковая разминка (20 прыжков подряд с продвижением вперед)	
•	
продвижением вперед)	
продвижением вперед) 2.1 простые прыжки, руки вверх	
продвижением вперед) 2.1 простые прыжки, руки вверх 2.2 прыжок с разножкой, руки на пояс	

3.	Обще-развивающие упражнения (8 счетов)
	3.1 наклоны головы вперед-назад-вправо-влево, повороты головы направо-налево
	3.2 вращение головой вправо-влево
	3.3 вращение в плечевых суставах вперед-назад
	3.4 вращение в локтевых суставах внутрь-наружу
	3.5 вращение в лучезапястном (кисти) суставе вперед-назад
	3.6 наклоны корпуса вправо-влево
	3.7 наклоны корпуса вперед-назад
	3.8 скручивание корпуса ("мельница")
	3.9 вращение в тазом
	3.10 приседания ноги вместе, ноги на ширине плеч
	3.11 вращение в голеностопных суставах
4.	Специальная разминка
	4.1 сед, руки вверх, фиксация положения 1 минута
	4.2 сед, наклоны вперед (пружинки 8 счетов)
	4.3 сед, наклон вперед - фиксация 8 счетов

	4.4 сед ноги врозь, пружинистые наклоны к правой - левой ноге, наклоны вперед (по 8 счетов)
	4.5 сед, ноги врозь, наклон вперед - фиксация 8 счетов
	4.6 березка удержание 8 счетов
	4.7 березка, колени опущены к плечам, удержание 8 счетов
	4.8 мост удержание 8 счетов
	4.9 опускание в мост из положения стоя (8 раз)
	4.10 поперечный шпагат 2 минуты
	4.11 правый шпагат 2 минуты
	4.12 левый шпагат 2 минуты
	4.13 махи ногами (по 10р в каждую сторону)
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)
	5.1 кувырок вперед 10 раз
	5.2 кувырок назад 10 раз
	5.3 кувырок ноги врозь вперед 10 раз
	5.4 кувырок ноги врозь назад 10 раз
	5.5 стойка - кувырок вперед 10 раз
	5.6 кувырок назад в стойку на руках 10 раз

	5.7 колесо вправо-влево (по 10 раз в каждую сторону)
	5.8 стойка - мост 10 раз
	5.9 переворот вперед 10 раз
	5.10 переворот назад 10 раз
	5.11 рондат 10 раз
6. pa	Общая физическая подготовка (ОФП) 3 подхода по 15 аз
	6.1 пресс -складки (из положения лежа сесть в сед углом (ноги прямые вверх) и лечь обратно)
	6.2 лодочки - одновременный подъем ног и рук (прогиб) и удержание
	6.3 отжимания
	6.4 выпрыгивания из упора присев ("лягушки")
7.	Растяжка
	7.1 шпагаты, каждый по 3 минуты
	7.2 складки ноги вместе удержание 1 минуту
	7.3 мост (руки ближе к ногам, пупком тянуться вверх) 3х30счетов
	7.4 подъемы (стопы) 3 минуты

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?