



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 захлестом 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)

- ☐ 2.1 простые прыжки, руки вверх
- ☐ 2.2 прыжок с разножкой, руки на пояс
- ☐ 2.3 прыжок в группировку
- ☐ 2.4 прыжок с поворотом на 360 градусов (10 вправо, 10 влево)
- ☐ 2.5 выпрыгивания из упора присев с продвижением вперед

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. Общая физическая подготовка (ОФП) 3 подхода по 15 раз

☐ **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?