

**План работы группы ТЭ-2**  
**тренер-преподаватель Гора Виктория Викторовна**

**ПОНЕДЕЛЬНИК 13.04/20.04/27.04 и ПЯТНИЦА 17.04/24.04**

1. Подготовительная часть: общеразвивающие упражнения (разминка)

2. Основная часть:

- Прыжки на скакалке: вперед, назад, скрестно – по 30 раз
- Махи с резиной: стоя, в кольцо (правой, левой) – 25 раз; в шпагат (правой, левой) – 25 раз; в заднее равновесие – 25 раз
- Растяжка с возвышением 40 сантиметров, по 3 минуты на каждую ногу
- Упражнение на гибкость
- Силовые упражнения на пресс 2 подхода по 25 раз

3. Заключительная часть: растяжка, комплекс ОФП

**СРЕДА 15.04/22.04/29.04**

Подготовительная часть: общеразвивающие упражнения (разминка)

2. Основная часть:

- Прыжки на месте 1 минута, Бег на месте 1 минута
- Партерная гимнастика на полу (использование мяча)
- Растяжка с возвышения 40 см. по 3 минуты на каждую ногу
- Работа с булавами, мельница, круги малые на равновесие
- Силовые упражнения на мышцы спины, на равновесие

3. Заключительная часть: растяжка, комплекс ОФП

**План работы группы СО**  
**тренер-преподаватель Гора Виктория Викторовна**

**ПОНЕДЕЛЬНИК 13.04/20.04/27.04**

1. Подготовительная часть: общеразвивающие упражнения (разминка)

2. Основная часть:

- Прыжки на месте, вверх – по 1 мин
- Разминка на стопы, 25 раз равеле
- Махи из положения лежа правой и левой по 10 раз
- Шпагат с пола 2 подхода по 25 раз (правой, левой, попеременно)
- Перекаты на грудь, мостик из положения лежа
- Приседание с места 25 раз. «Пресс» из положения лежа 15 раз

3. Заключительная часть: растяжка, комплекс ОФП

**ПЯТНИЦА 17.04/24.04**

Подготовительная часть: общеразвивающие упражнения (разминка)

2. Основная часть:

- Прыжки со скакалкой, вперед, назад – 30 раз
- Махи с «резиной» стоя вперед, назад в сторону 12 раз
- Партерная гимнастика (складочки, лодочки, перекаты)
- Перекаты с пола 2 по 25 раз (правой, левой, поперечный)
- Работа с мячом (перекаты, отбивы, обволакивание) по 15 раз
- Упражнения на «пресс» с мячом 15 раз

3. Заключительная часть: растяжка, комплекс ОФП

**План работы группы ТЭ-4**  
**тренер-преподаватель Гора Виктория Викторовна**

**ПОНЕДЕЛЬНИК 13.04/20.04/27.04 и ЧЕТВЕРГ 16.04/23.04/30.04**

1. Подготовительная часть: общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Основная часть:
  - Прыжки через скакалку 2 минуты, вперед, назад, скрестно
  - Партерная разминка на стопы, выворотность суставов, пассивная гибкость
  - Растяжка с возвышения 40 см. (стул, табурет) по 3 минуты на каждую ногу
  - Работа с булавами (мастерство, броски, перекаты на равновесие с закрытыми глазами)
3. Заключительная часть: растяжка, комплекс ОФП

**ВТОРНИК 14.04/21.04/28.04 и ПЯТНИЦА 17.04/24.04**

1. Подготовительная часть: общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Основная часть:
  - Прыжки на месте: вверх в течении 1 минуты
  - Разминка стопы в положении лежа по 20 скатов
  - Махи из положения лежа правой и левой ногой 2 подхода по 25 раз. Махи из положения стоя правой и левой ногой 2 подхода по 25 раз.
  - Упражнение на гибкость – мост, прогибы, удержание 2 подхода по 25 раз
  - Работа с мячом (мастерство, перекаты, мелкие перебросы с открытыми и закрытыми руками)
3. Заключительная часть: растяжка, комплекс ОФП

**СРЕДА 15.04/22.04/29.04**

- Подготовительная часть: общеразвивающие упражнения (разминка)
2. Основная часть:
    - Прыжки из положения сидя, прыжки на месте, по кругу, в течении 2 минут
    - Партерная разминка с мячом, хореография с использованием мча на полу, растяжка
    - Махи, равновесия с использованием резины, 2 подхода по 25 раз
    - Поворот в кольцо
  3. Заключительная часть: растяжка, комплекс ОФП