

Примерный план самостоятельного занятия

1 – 2 год обучения

№	упражнения и элементы	дозировка
1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	10 мин.
	разминка: упражнения для рук, плеч, шеи, наклоны в сторону, вперёд и назад, приседания	
2	Растяжка	
	складка ноги вместе	20 пружинок
	складка ноги вместе	держат ь 10 сек.
	складка ноги врозь	20 пружинок
	складка ноги врозь	держат ь 10 сек.
	шпагаты (3)	30 пружинок на каждый шпагат
	шпагаты (3)	сидеть на каждом шпагате по 10 сек.
	Мост из положения «лёжа или стоя»	5 по 3 сек.
3.	Баланс	
	Равновесие «Цапля» (стоя на одной ноге, руки в стороны поднять другую ногу, согнутую в колене вверх под углом 90 гр.)	5 раз по 3 сек.
	равновесие "Ласточка"	5 раз по 3 сек.
	Фронтальное равновесие	5 раз по 3 сек.
	Стойка на голове	5 раз по 3 сек.
	Стойка на руках (выполняем если есть возможность)	10 раз
4.	Сила	

	Угол ноги вместе на полу	3 подхода по 5 сек.
	Угол ноги врозь	3 подхода по 5сек.
5.	ОФП	
	Отжимания от пола	10 - 15 раз
	Подтягивания (если есть возможность)	
	Поднимания туловища из положения лёжа, до касания грудью колен	20 раз
	Удержание положения прогнувшись, лёжа на животе	3 подхода по 10 - 15 сек.
	прыжки вверх из упора присев в упор присев	15 раз
	Упражнение "Стульчик" (сидя у стены с опорой спиной о стену). Бедро и голень составляют угол 90 гр.	15 - 30 сек.
6.	Дыхательные расслабляющие упражнения	1 мин.