

## Примерный план самостоятельного занятия

### 3- 5 год обучения

№	упражнения и элементы	дозировка
1	<b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b>	10 мин.
	разминка: упражнения для рук, плеч, шеи, наклоны в сторону, вперёд и назад, приседания	
2	<b>Растяжка</b>	
	складка ноги вместе	30 пружинок
	складка ноги вместе	держать 30 сек.
	складка ноги врозь	30 пружинок
	складка ноги врозь	держать 30 сек.
	шпагаты (3)	50 пружинок на каждый шпагат
	шпагаты (3)	сидеть на каждом шпагате по минуте
	Мост	10 по 3 сек.
	мост с опусканием на предплечья	10 по 3 сек.
3.	<b>Баланс</b>	
	равновесие "Ласточка"	5 раз по 3 сек.
	Фронтальное равновесие	5 раз по 3 сек.
	Равновесие с захватом ноги в кольцо или доведением до шпагата (пробуем, учим)	5 раз по 3 сек.
	Стойка на голове	5 раз по 3 сек.
	Стойка на руках (выполняем если есть возможность)	15 раз
4.	<b>Сила</b>	

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