ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 1 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «28» марта 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 2 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «30» марта 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 3 для группы НП-1) (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «31» марта 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 4 для группы НП-1) (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «1» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 5 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «2» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 6 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «3» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 7 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «4» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 8 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «6» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 9 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «7» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 10 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: 8» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 11 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «9» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 12 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «10» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 13 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «11» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 14 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «13» апреляа2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 15 для группы НП-1 (№ 20) (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: 14» апреля2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 16 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «15» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 17 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «16апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 18 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «17» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 19 для группы НП-1) (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «18» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 20 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «20» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 21 для группы НП-1 (№ 20) (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «21» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 22 для группы НП-1 (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «22» апреля2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч - 10 раз, удержание 10сек -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки 10 раз, удержание 10 сек Складка-перекат 20 раз -Отжимание на двух руках 30 раз --Приседания 30 раз  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 23 для группы НП-1) (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «23» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч+ удержание -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки, удержание Складка-перекат  -Отжимание --Приседания  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 24 для группы НП-1) (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «24» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч+ удержание -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки, удержание Складка-перекат  -Отжимание --Приседания  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 |  |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия № 25 для группы НП-1) (Мчедлишвили Е.Ю..)

Дата тренировочного занятия: «25» апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут)

Инвентарь: гимнастический коврик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть**Разминка стоп - поднимание на носок поочередно каждой ноги Разминка кистей (руки в замок, круговое движение кистей или волной) Ходьба на месте с высоким поднимание колена, Разминка плечевых суставов (круговое движение) Поднимание на носки Перекаты с пятки на носок Стоя ноги врозь, наклоны в разные стороны - Наклоны вперед и назад - 20 раз Наклоны вправо, влево руки на пояс- 10 раз Наклоны к правой и левой ноге с тремя касаниями Наклон вперед ноги врозь и удержание - 10 счетов Наклон ноги вместе и удержание - 10 счетов Махи вперед (правой и левой ногой поочередно) - 10 махов и удержание 10 сек. Махи в стороны (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Махи назад (правой и левой ногой) - 10 раз и удержание 10 сек. Сед ноги вместе - работа стопы( натянуть на себя) - по 20 раз каждой ногой Работа стопы (круговые движения, вправо, влево) - 20 раз Наклоны вперед - 20 раз Сед ноги врозь - работа стопы(носков) (круговые движения (от себя и на себя)) - 20 раз Наклоны вперед (ноги врозь) - 20 раз Наклоны поочередно вправо и влево (сзади) - 20 раз Перекаты в свечку и в складку и удержание в каждой позиции по 5 счетов - 10 раз Пистолетики (сидя на полу) – правая нога прямая, левая согнута и отведена на 90\* назад и с левой ноги-10 раз Бабочка(жемчужина) - наклоны вперед 10 раз и вытягивание вверх, после - удержание 10 счетов  Шпагаты - удержание Коробочка - 10 сек Корзинка - 10 сек Мостик - 10 раз по 10 сек-  | По 20разПо 20 в каждую сторону 20раз20раз20раз10раз(по 5 раз в каждую сторону)10раз10счетов10 по10с10 по10с10 по10с20раз20раз20раз20раз10 по5 счетовПо 10раз10 по 103 мин 101010 по10По 1 мин101010 по 10 | Руки на поясе держать осанкуНоги в коленях не сгибаемНаклоны точно в стороныСпина прямаяНоги натянуты. Носки тянемНоги в коленях не сгибатьДва плеча-два бедра смотрят впередВыпрямляем руки и ноги  |
| **Основная часть****СФП**Угол ноги врозь  Угол ноги вместе Упор присев-стойка разножка Стойка на головеУголок сидя руки в стороны 30 сек Лодочка - 1 минута Планка - 1 минута Свечка - 5 сек, 10 раз **ОФП** -Лежа на боку поднимание таза (10 раз) и удержание 10 сек) с правой и левой сторон-На животе Поднимание плеч+ удержание -Поднимание ног 10 раз, удержание 10 сек ----Качалки, удержание Складка-перекат  -Отжимание --Приседания  | 10 по5с10 по 5с 10 по5раз10 по5раз30с1 мин1 мин10 по5с10 +10с10 +10с10 по10с10+10с 20раз3 по 10раз3 по10 | Ноги натянуты |
| **Заключительная часть**1. Складки

-ноги врозь, -ноги вместе, -«бабочка»2. Шпагаты  | По30сПо 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставеДва плеча-два бедра смотрят вперед |