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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 |  |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два 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 20раз  По 20 в каждую сторону  20раз  20раз  20раз  10раз  (по 5 раз в каждую сторону)  10раз  10счетов  10 по10с  10 по10с  10 по10с  20раз  20раз  20раз  20раз  10 по5 счетов  По 10раз  10 по 10  3 мин  10  10  10 по10  По 1 мин  10  10  10 по 10 | Руки на поясе  держать осанку  Ноги в коленях не сгибаем  Наклоны точно в стороны  Спина прямая  Ноги натянуты. Носки тянем  Ноги в коленях не сгибать  Два плеча-два бедра смотрят вперед  Выпрямляем руки и ноги |
| **Основная часть**  **СФП**  Угол ноги врозь  Угол ноги вместе  Упор присев-стойка разножка  Стойка на голове  Уголок 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 по5с  10 по 5с  10 по5раз  10 по5раз  30с  1 мин  1 мин  10 по5с  10 +10с  10 +10с  10 по10с  10+10с  20раз  3 по 10раз  3 по10 | Ноги натянуты |
| **Заключительная часть**   1. Складки   -ноги врозь,  -ноги вместе,  -«бабочка»  2. Шпагаты | По30с  По 2 мин | Сгиб в тазобедренном суставе  Два плеча-два бедра смотрят вперед |