**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 28.03-05.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  30 сек  30 сек  20 раз  10 раз  10 раз  10 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20раз  20 раз  10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  Упражнения с утяжелителями (бутылка с водой)  Поднимание ног  Спина (двойники), качалка  Отжимание  Приседание  Планка  Скакалка | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  100 раз  100 раз  100 раз  3п Х 1 мин  500 раз | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Работать с прямыми руками, держать ровно спинку  Касаться прямыми ногами  Руки на уровне головы  Отжиматься с бутылкой, касание бутылки  С ровной спиной  Прямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 06-12.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  30 сек  30 сек  20 раз  10 раз  10 раз  10 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20раз  20 раз  10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  1.Пресс скручивания  2.Подъем спины  3.Отжимание  4.Приседания  5.Упор присев упор, лежа  6.Разножка с упором  7.Боковые выпады  8.Подъем ног лежа на спине  9.Приседания пистолет | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  5х15  5х15  5х15  5х15  5х15  5х15  5х10  5х15  3х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Глубже делать скручивание, держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание  Руки за головой  С ровной спиной  Прямая нога назад  Выпад глубже, спина прямая  Прямые ноги до касания  Нога и рука не касается пола |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  с возвышения  Удержание ног за головой, согнуть ноги в коленях возле ушей  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 13-19.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  30 сек  30 сек  20 раз  10 раз  10 раз  10 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20раз  20 раз  10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  1.Пресс (пылесосы)  2.Подъем спины (двойники)  3.Отжимание (с отталкиванием)  4.Пистолеты без опоры  5.Упор присев упор, лежа, выпрыгивание  6.Упор локти, руки  7.Боковые поднимания  8.Подъем ног лежа на спине  9.Планка | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  5х15  5х15  5х15  5х15  5х15  5х15  5х10  5х15  3х10  2 х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Глубже делать скручивание, держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание  Руками не касаться  С ровной спиной  Прямая нога назад  Выпад глубже, спина прямая  Точно в бок  Нога и рука не касается пола  Держаться ровно |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  с возвышения  Удержание ног за головой, согнуть ноги в коленях возле ушей  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 20-26.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  30 сек  30 сек  20 раз  10 раз  10 раз  10 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20раз  20 раз  10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек, толчок в мостик  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  1.Пресс удержание  2.Подъем спины удержание  3.Отжимание удержание  4.Прыжки в полном приседе  5.Бег в упоре лежа  6.Разножка с упором (с опорой одной руки, потом другой)  7.Боковые выпады  8.Подъем ног лежа на спине  9.Приседания пистолет | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  5х15  5х15  5х15  5х15  5х15  5х15  5х10  5х15  5х30  5х15 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Глубже делать скручивание, держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание  Руки за головой  С ровной спиной  Прямая нога назад  Выпад глубже, спина прямая  Прямые ноги до касания  Нога и рука не касается пола |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  с возвышения  Удержание ног за головой, согнуть ноги в коленях возле ушей  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 27.04-03.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  30 сек  30 сек  20 раз  10 раз  10 раз  10 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20раз  20 раз  10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  Упражнения с утяжелителями (бутылка с водой)  Поднимание ног  Спина (двойники), качалка  Отжимание  Приседание  Планка  Скакалка | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  100 раз  100 раз  100 раз  3п Х 1 мин  500 раз | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Работать с прямыми руками, держать ровно спинку  Касаться прямыми ногами  Руки на уровне головы  Отжиматься с бутылкой, касание бутылки  С ровной спиной  Прямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК .04-10.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  30 сек  30 сек  20 раз  10 раз  10 раз  10 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20раз  20 раз  10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  1.Пресс скручивания  2.Подъем спины  3.Отжимание  4.Приседания  5.Упор присев упор, лежа  6.Разножка с упором  7.Боковые выпады  8.Подъем ног лежа на спине  9.Приседания пистолет | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  5х15  5х15  5х15  5х15  5х15  5х15  5х10  5х15  3х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Глубже делать скручивание, держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание  Руки за головой  С ровной спиной  Прямая нога назад  Выпад глубже, спина прямая  Прямые ноги до касания  Нога и рука не касается пола |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  с возвышения  Удержание ног за головой, согнуть ноги в коленях возле ушей  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 28.03-05.04 2020**

**Тренировочного занятия для спортивно-оздоровительной группы и начальной подготовки (1 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз  5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  Поднимание ног  Спина удержание, качалка  Отжимание  Приседание  Планка  Скакалка | 5 раз  2 раза  10 раз  5 раз  5 раз  50 раз  3х10  4х10  4х15  3х 20 сек  150 раз | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Работать с прямыми руками, держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание бутылки  Руки за головой  С ровной спиной  Прямые ноги |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 06-12.04 2020**

**Тренировочного занятия для спортивно-оздоровительной группы и начальной подготовке (1 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз  5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  1.Пресс (касание локтями)  2.Подъем спины  3.Отжимание  4.Приседания  5.Упор присев упор, лежа  6.Разножка с упором  7.Боковые выпады  8.Подъем ног лежа на спине  9.Приседания пистолет | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  3х10  3х15  3х10  3х15  3х10  3х10  3х10  3х20  3х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Руки в замок за головой  Держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание  Руки за головой  С ровной спиной  Прямая нога назад  Выпад глубже, спина прямая  Нога и рука не касается пола |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 13-19.04 2020**

**Тренировочного занятия для спортивно-оздоровительной группы и начальной подготовке (1 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз  5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  1.Пресс удержание  2.Подъем спины удержание  3.Отжимание  4.Приседания  5.Упор присев упор, лежа  6.Разножка с упором  7.Боковые выпады  8.Подъем ног лежа на спине  9.Приседания пистолет  10.Прыжки в полном приседе | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  3х10  3х15  3х10  5х15  3х10  3х10  3х10  3х20  3х10  5х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Руки в замок за головой  Держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание  Руки за головой  С ровной спиной  Прямая нога назад  Выпад глубже, спина прямая  Нога и рука не касается пола  Спина прямая |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 20-26.04 2020**

**Тренировочного занятия для спортивно-оздоровительной группы и начальной подготовке (1 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз  5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  1.Пресс (касание локтями )  2.Подъем спины  3.Отжимание  4.Приседания  5.Упор присев упор, лежа  6.Разножка с упором  7.Боковые выпады  8.Подъем ног лежа на спине  9.Приседания пистолет | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  3х10  3х15  3х10  3х15  3х10  3х10  3х10  3х20  3х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Руки в замок за головой  Держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание  Руки за головой  С ровной спиной  Прямая нога назад  Выпад глубже, спина прямая  Нога и рука не касается пола |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 27.04-03.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  30 сек  30 сек  20 раз  10 раз  10 раз  10 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20раз  20 раз  10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  Упражнения с утяжелителями (бутылка с водой)  Поднимание ног  Спина (двойники), качалка  Отжимание  Приседание  Планка  Скакалка | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  100 раз  100 раз  100 раз  3п Х 1 мин  500 раз | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Работать с прямыми руками, держать ровно спинку  Касаться прямыми ногами  Руки на уровне головы  Отжиматься с бутылкой, касание бутылки  С ровной спиной  Прямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК .04-10.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  30 сек  30 сек  20 раз  10 раз  10 раз  10 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20раз  20 раз  10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  1.Пресс скручивания  2.Подъем спины  3.Отжимание  4.Приседания  5.Упор присев упор, лежа  6.Разножка с упором  7.Боковые выпады  8.Подъем ног лежа на спине  9.Приседания пистолет | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  5х15  5х15  5х15  5х15  5х15  5х15  5х10  5х15  3х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Глубже делать скручивание, держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание  Руки за головой  С ровной спиной  Прямая нога назад  Выпад глубже, спина прямая  Прямые ноги до касания  Нога и рука не касается пола |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  с возвышения  Удержание ног за головой, согнуть ноги в коленях возле ушей  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 11-17.05. 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  30 сек  30 сек  20 раз  10 раз  10 раз  10 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20раз  20 раз  10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  1.Пресс (пылесосы)  2.Подъем спины (двойники)  3.Отжимание (с отталкиванием)  4.Пистолеты без опоры  5.Упор присев упор, лежа, выпрыгивание  6.Упор локти, руки  7.Боковые поднимания  8.Подъем ног лежа на спине  9.Планка | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  5х15  5х15  5х15  5х15  5х15  5х15  5х10  5х15  3х10  2 х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Глубже делать скручивание, держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание  Руками не касаться  С ровной спиной  Прямая нога назад  Выпад глубже, спина прямая  Точно в бок  Нога и рука не касается пола  Держаться ровно |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  с возвышения  Удержание ног за головой, согнуть ноги в коленях возле ушей  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 18-24.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (5 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  30 сек  30 сек  20 раз  10 раз  10 раз  10 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20раз  20 раз  10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек, толчок в мостик  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  1.Пресс удержание  2.Подъем спины удержание  3.Отжимание удержание  4.Прыжки в полном приседе  5.Бег в упоре лежа  6.Разножка с упором (с опорой одной руки, потом другой)  7.Боковые выпады  8.Подъем ног лежа на спине  9.Приседания пистолет | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  5х15  5х15  5х15  5х15  5х15  5х15  5х10  5х15  5х30  5х15 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Глубже делать скручивание, держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание  Руки за головой  С ровной спиной  Прямая нога назад  Выпад глубже, спина прямая  Прямые ноги до касания  Нога и рука не касается пола |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  с возвышения  Удержание ног за головой, согнуть ноги в коленях возле ушей  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 27.04-03.05 2020**

**Тренировочного занятия для спортивно-оздоровительной группы и начальной подготовки (1 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз  5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  Поднимание ног  Спина удержание, качалка  Отжимание  Приседание  Планка  Скакалка | 5 раз  2 раза  10 раз  5 раз  5 раз  50 раз  3х10  4х10  4х15  3х 20 сек  150 раз | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Работать с прямыми руками, держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание бутылки  Руки за головой  С ровной спиной  Прямые ноги |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 04-10.05 2020**

**Тренировочного занятия для спортивно-оздоровительной группы и начальной подготовке (1 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз  5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  1.Пресс (касание локтями)  2.Подъем спины  3.Отжимание  4.Приседания  5.Упор присев упор, лежа  6.Разножка с упором  7.Боковые выпады  8.Подъем ног лежа на спине  9.Приседания пистолет | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  3х10  3х15  3х10  3х15  3х10  3х10  3х10  3х20  3х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Руки в замок за головой  Держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание  Руки за головой  С ровной спиной  Прямая нога назад  Выпад глубже, спина прямая  Нога и рука не касается пола |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 27.04-03.05 2020**

**Тренировочного занятия для спортивно-оздоровительной группы и начальной подготовки (1 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз  5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  Поднимание ног  Спина удержание, качалка  Отжимание  Приседание  Планка  Скакалка | 5 раз  2 раза  10 раз  5 раз  5 раз  50 раз  3х10  4х10  4х15  3х 20 сек  150 раз | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Работать с прямыми руками, держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание бутылки  Руки за головой  С ровной спиной  Прямые ноги |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 04 -10.05 2020**

**Тренировочного занятия для спортивно-оздоровительной группы и начальной подготовке (1 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз  5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  1.Пресс удержание  2.Подъем спины удержание  3.Отжимание  4.Приседания  5.Упор присев упор, лежа  6.Разножка с упором  7.Боковые выпады  8.Подъем ног лежа на спине  9.Приседания пистолет  10.Прыжки в полном приседе | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  3х10  3х15  3х10  5х15  3х10  3х10  3х10  3х20  3х10  5х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Руки в замок за головой  Держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание  Руки за головой  С ровной спиной  Прямая нога назад  Выпад глубже, спина прямая  Нога и рука не касается пола  Спина прямая |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 11-17.04 2020**

**Тренировочного занятия для спортивно-оздоровительной группы и начальной подготовке (1 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз  5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  1.Пресс (касание локтями )  2.Подъем спины  3.Отжимание  4.Приседания  5.Упор присев упор, лежа  6.Разножка с упором  7.Боковые выпады  8.Подъем ног лежа на спине  9.Приседания пистолет | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  3х10  3х15  3х10  3х15  3х10  3х10  3х10  3х20  3х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Руки в замок за головой  Держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание  Руки за головой  С ровной спиной  Прямая нога назад  Выпад глубже, спина прямая  Нога и рука не касается пола |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК 18-24.05 2020**

**Тренировочного занятия для спортивно-оздоровительной группы и начальной подготовке (1 года обучения) на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Шукшова Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  На носках, на пятках  Перекаты с пятки на носок  Стоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)  Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетов  Сед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)  Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)  Перекаты в группировке  Складка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой)  Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз  15 сек  10 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  15 раз  10 раз  20 раз  10раз  20 раз  5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы пятки были вместе  Движения плавные с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Колени не сгибаем  Плотная группировка, руки не расслабляем  Касание прямых ног  Касание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Мостик – 5 сек  Ходьба в мостике  Стойка на руках  У стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетов  Уголок ноги врозь, вместе – 5 сек  Силовая подготовка:  1.Пресс (касание локтями)  2.Подъем спины  3.Отжимание  4.Приседания  5.Упор присев упор, лежа  6.Разножка с упором  7.Боковые выпады  8.Подъем ног лежа на спине  9.Приседания пистолет | 7 раз  3 раза  20 раз  5 раз  5 раз  3х10  3х15  3х10  3х15  3х10  3х10  3х10  3х20  3х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касается  Вытягиваться носками максимально вверх, работать кистями  Носки на уровне плеч  Руки в замок за головой  Держать ровно спинку  Отжиматься с бутылкой, касание  Руки за головой  С ровной спиной  Прямая нога назад  Выпад глубже, спина прямая  Нога и рука не касается пола |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |