**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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз30 сек30 сек20 раз10 раз10 раз10 раз20 раз20 раз20 раз20раз20 раз10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая подготовка:Упражнения с утяжелителями (бутылка с водой)Поднимание ногСпина (двойники), качалкаОтжиманиеПриседаниеПланкаСкакалка | 7 раз3 раза20 раз5 раз5 раз100 раз100 раз100 раз3п Х 1 мин500 раз | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечРаботать с прямыми руками, держать ровно спинкуКасаться прямыми ногамиРуки на уровне головыОтжиматься с бутылкой, касание бутылкиС ровной спинойПрямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз30 сек30 сек20 раз10 раз10 раз10 раз20 раз20 раз20 раз20раз20 раз10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая 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 раз3 раза20 раз5 раз5 раз5х155х155х155х155х155х155х105х153х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечГлубже делать скручивание, держать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касаниеРуки за головойС ровной спинойПрямая нога назадВыпад глубже, спина прямаяПрямые ноги до касанияНога и рука не касается пола |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьс возвышенияУдержание ног за головой, согнуть ноги в коленях возле ушейШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз30 сек30 сек20 раз10 раз10 раз10 раз20 раз20 раз20 раз20раз20 раз10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая 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 раз3 раза20 раз5 раз5 раз5х155х155х155х155х155х155х105х153х102 х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечГлубже делать скручивание, держать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касаниеРуками не касатьсяС ровной спинойПрямая нога назадВыпад глубже, спина прямаяТочно в бокНога и рука не касается полаДержаться ровно |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьс возвышенияУдержание ног за головой, согнуть ноги в коленях возле ушейШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз30 сек30 сек20 раз10 раз10 раз10 раз20 раз20 раз20 раз20раз20 раз10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 сек, толчок в мостикХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая подготовка:1.Пресс удержание 2.Подъем спины удержание3.Отжимание удержание4.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 раз3 раза20 раз5 раз5 раз5х155х155х155х155х155х155х105х155х305х15 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечГлубже делать скручивание, держать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касаниеРуки за головойС ровной спинойПрямая нога назадВыпад глубже, спина прямаяПрямые ноги до касанияНога и рука не касается пола |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьс возвышенияУдержание ног за головой, согнуть ноги в коленях возле ушейШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз30 сек30 сек20 раз10 раз10 раз10 раз20 раз20 раз20 раз20раз20 раз10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая подготовка:Упражнения с утяжелителями (бутылка с водой)Поднимание ногСпина (двойники), качалкаОтжиманиеПриседаниеПланкаСкакалка | 7 раз3 раза20 раз5 раз5 раз100 раз100 раз100 раз3п Х 1 мин500 раз | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечРаботать с прямыми руками, держать ровно спинкуКасаться прямыми ногамиРуки на уровне головыОтжиматься с бутылкой, касание бутылкиС ровной спинойПрямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз30 сек30 сек20 раз10 раз10 раз10 раз20 раз20 раз20 раз20раз20 раз10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая 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 раз3 раза20 раз5 раз5 раз5х155х155х155х155х155х155х105х153х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечГлубже делать скручивание, держать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касаниеРуки за головойС ровной спинойПрямая нога назадВыпад глубже, спина прямаяПрямые ноги до касанияНога и рука не касается пола |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьс возвышенияУдержание ног за головой, согнуть ноги в коленях возле ушейШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая подготовка:Поднимание ногСпина удержание, качалкаОтжиманиеПриседаниеПланкаСкакалка | 5 раз2 раза10 раз5 раз5 раз50 раз3х104х104х153х 20 сек150 раз | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечРаботать с прямыми руками, держать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касание бутылкиРуки за головойС ровной спинойПрямые ноги |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая 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 раз3 раза20 раз5 раз5 раз3х103х153х103х153х103х103х103х203х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечРуки в замок за головойДержать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касаниеРуки за головойС ровной спинойПрямая нога назадВыпад глубже, спина прямаяНога и рука не касается пола |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая подготовка:1.Пресс удержание2.Подъем спины удержание3.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 раз3 раза20 раз5 раз5 раз3х103х153х105х153х103х103х103х203х105х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечРуки в замок за головойДержать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касаниеРуки за головойС ровной спинойПрямая нога назадВыпад глубже, спина прямаяНога и рука не касается полаСпина прямая |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая 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 раз3 раза20 раз5 раз5 раз3х103х153х103х153х103х103х103х203х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечРуки в замок за головойДержать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касаниеРуки за головойС ровной спинойПрямая нога назадВыпад глубже, спина прямаяНога и рука не касается пола |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз30 сек30 сек20 раз10 раз10 раз10 раз20 раз20 раз20 раз20раз20 раз10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая подготовка:Упражнения с утяжелителями (бутылка с водой)Поднимание ногСпина (двойники), качалкаОтжиманиеПриседаниеПланкаСкакалка | 7 раз3 раза20 раз5 раз5 раз100 раз100 раз100 раз3п Х 1 мин500 раз | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечРаботать с прямыми руками, держать ровно спинкуКасаться прямыми ногамиРуки на уровне головыОтжиматься с бутылкой, касание бутылкиС ровной спинойПрямые ноги |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз30 сек30 сек20 раз10 раз10 раз10 раз20 раз20 раз20 раз20раз20 раз10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая 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 раз3 раза20 раз5 раз5 раз5х155х155х155х155х155х155х105х153х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечГлубже делать скручивание, держать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касаниеРуки за головойС ровной спинойПрямая нога назадВыпад глубже, спина прямаяПрямые ноги до касанияНога и рука не касается пола |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьс возвышенияУдержание ног за головой, согнуть ноги в коленях возле ушейШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз30 сек30 сек20 раз10 раз10 раз10 раз20 раз20 раз20 раз20раз20 раз10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая 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 раз3 раза20 раз5 раз5 раз5х155х155х155х155х155х155х105х153х102 х1 мин | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечГлубже делать скручивание, держать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касаниеРуками не касатьсяС ровной спинойПрямая нога назадВыпад глубже, спина прямаяТочно в бокНога и рука не касается полаДержаться ровно |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьс возвышенияУдержание ног за головой, согнуть ноги в коленях возле ушейШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носков на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз30 сек30 сек20 раз10 раз10 раз10 раз20 раз20 раз20 раз20раз20 раз10 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 сек, толчок в мостикХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая подготовка:1.Пресс удержание 2.Подъем спины удержание3.Отжимание удержание4.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 раз3 раза20 раз5 раз5 раз5х155х155х155х155х155х155х105х155х305х15 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечГлубже делать скручивание, держать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касаниеРуки за головойС ровной спинойПрямая нога назадВыпад глубже, спина прямаяПрямые ноги до касанияНога и рука не касается пола |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьс возвышенияУдержание ног за головой, согнуть ноги в коленях возле ушейШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая подготовка:Поднимание ногСпина удержание, качалкаОтжиманиеПриседаниеПланкаСкакалка | 5 раз2 раза10 раз5 раз5 раз50 раз3х104х104х153х 20 сек150 раз | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечРаботать с прямыми руками, держать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касание бутылкиРуки за головойС ровной спинойПрямые ноги |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая 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 раз3 раза20 раз5 раз5 раз3х103х153х103х153х103х103х103х203х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечРуки в замок за головойДержать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касаниеРуки за головойС ровной спинойПрямая нога назадВыпад глубже, спина прямаяНога и рука не касается пола |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая подготовка:Поднимание ногСпина удержание, качалкаОтжиманиеПриседаниеПланкаСкакалка | 5 раз2 раза10 раз5 раз5 раз50 раз3х104х104х153х 20 сек150 раз | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечРаботать с прямыми руками, держать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касание бутылкиРуки за головойС ровной спинойПрямые ноги |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая подготовка:1.Пресс удержание2.Подъем спины удержание3.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 раз3 раза20 раз5 раз5 раз3х103х153х105х153х103х103х103х203х105х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечРуки в замок за головойДержать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касаниеРуки за головойС ровной спинойПрямая нога назадВыпад глубже, спина прямаяНога и рука не касается полаСпина прямая |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая 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 раз3 раза20 раз5 раз5 раз3х103х153х103х153х103х103х103х203х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечРуки в замок за головойДержать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касаниеРуки за головойС ровной спинойПрямая нога назадВыпад глубже, спина прямаяНога и рука не касается пола |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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 бедраНа носках, на пяткахПерекаты с пятки на носокСтоя ноги врозь, наклоны вперед (касание ладоней, касание локтей)Наклон ноги вместе и удержание – 5 счетовСед ноги вместе – работа стоп (носки на себя, от себя), круговые движения – вправо, влево)Наклоны вперед (ноги врозь, вместе)Перекаты в группировкеСкладка ноги вместе, перекат (прямыми ногами с касанием за головой) Корзинка, перекаты в корзинке | 20 раз15 сек10 сек10 раз10 раз10 раз10 раз15 раз10 раз20 раз10раз20 раз5 раз | Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно вышеБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы пятки были вместеДвижения плавные с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияКолени не сгибаемПлотная группировка, руки не расслабляемКасание прямых ногКасание головы |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** |
| Мостик – 5 секХодьба в мостикеСтойка на рукахУ стены стойка на одной руке (правая, левая) – 5 счетовУголок ноги врозь, вместе – 5 секСиловая 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 раз3 раза20 раз5 раз5 раз3х103х153х103х153х103х103х103х203х10 | Продавить на плечи, руки прямые, голова не касаетсяВытягиваться носками максимально вверх, работать кистямиНоски на уровне плечРуки в замок за головойДержать ровно спинкуОтжиматься с бутылкой, касаниеРуки за головойС ровной спинойПрямая нога назадВыпад глубже, спина прямаяНога и рука не касается пола |
|  | 50 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Складки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) |  | Следим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 20 мин |  |