**План занятий на неделю 4 и 5 г.б.у.**

**на период дистанционного обучения**

**старшего тренера-преподавателя Польской В.Э.**

***Вторник***

**1. Разминка(**можно видео разминки с прошлой тренировки)

- разновидности бега на месте 2-3 мин

- разновидности прыжков – по 10-15 раз

 с низкого приседа; в группировке; на одной ноге; на жёстких ногах; с разведением ног.

- махи ногами с опорой – 10 раз на каждую ногу + удержание в “ласточке” – 10 с

- складочки из упора присев – 10 раз + удержание 10 с

- разминка шпагатов – выпад 10 с – согнуть ногу 10 с – складочка к ноге – 10 с

- шпагат на каждую ногу на полу 1 мин + на провисании 2 мин

- полушпагат – ногу к голове – 5-7 с

- выкруты с резинкой – 10 раз

- мост с колен – 5 раз, мост с прямыми коленями + маленький мост – 5 раз; махи ногами – по 5 раз на каждую ногу + удержание ноги в потолок – 3 с и встать

**2. Основная часть**

- стойка силой (спичаг) у стены – 10 раз

- “березка” без опоры – группировка – перекат – встать на ноги – 5-7 раз, по 3-5 с

- уголки на резинке, ноги вместе и врозь - по 7 раз

- уголки без резинки, ноги вместе и врозь - по 7 раз 3-5 с

- “ласточка”; фрон6тальное равновесие – по 5 раз 3-5 с

- стойка шагом + лицевая стойка – по 10 раз по 10 с каждая стойка

- из седа на пяточках – выход в стойку на руках через согнутые ноги – 10 раз

**3. ОФП**

Видео прилагается

<https://youtu.be/7cPrf6HKgLg>

Растяжка носков и колен – по 2 мин

Сидим на резинке – сед ноги врозь 2 мин

***Среда***

**1. Разминка**

- бегаем на месте или прыжки на скакалке

- разновидности прыжков: на одной ноге, на жёстких ногах, с низкого приседа.

- махи у опоры – 10 раз на каждую ногу

- складочки из упора присев – 10 раз

- разминка перед шпагатом: выпад 10 с– согнуть ногу сзади 10 с – складочка к ноге 10 с

- шпагат на полу - 1 мин каждый

- провисание шпагата – 2 мин каждый

- полушпагат – согнуть ногу к голове 5-7 с

- выкруты с резинкой – 10 раз

- мосты: с колен – 5-7 раз, с прямыми коленями – 5 раз, “маленький мост” – 5 раз, махи ногами по 5-7 раз на каждую ногу

**2. Основная часть**

**-** уголки на резинке: ноги вместе и ноги врозь – 5-7 раз

- уголки без резинки, ноги вместе и врозь - по 5-7 раз по 5 счётов

- равновесия: “ласточка”, ”боковое” – по 5-7 раз

- стойка на руках шагом у стены – 10 раз по 10с

- “лицевая” стойка – 10 раз по 10с

- спичаги на лестнице 10 раз ноги вместе и 10 раз ноги через стороны

- стойка силой у дивана или у стены– по 10 раз (ноги вместе и ноги врозь)

**3. ОФП**

- отжимание 10 раз подряд - 2 подхода

- “складочки” – 20 раз

- качаем спину – 20 раз

- поднимаем ноги на шведской стенке 15 раз – 2 подхода, если не шведской стенки – лежа на полу 20 раз

- “пистолетики” – 10 раз на каждую ногу, кто может, делает без опоры

- подтягивание – 10 раз, если условий для подтягивания нет – отжимания 15 раз , ноги на возвышении

- упор лежа – “планка” – 1 минута

Растяжка носков (голеностопа) – стоять 2 мин

Сидеть на коленях – 2 мин

***Пятница***

- танцуем под любимую музыку - 2-3 мин

- прыжки с низкого приседа – 10-15 раз

- махи ногами у опоры – 10 раз на каждую ногу + удержание ноги в “ласточке” – 10 счётов

- складочки из упора присев – 10 раз + удержание складочки 10 счётов

- разминка перед шпагатом – выпад 10 с – согнуть ногу 10 с – складочка 10 с (смотреть видео за субботу)

- шпагат на каждую ногу – 1 мин; поперечный шпагат на резинке – 2 мин; провисание шпагатов – по 2 мин

- полушпагат – согнуть ногу к голове 5-7 с, беремся противоположной рукой и выпрямляем локоть

- выкруты с резинкой – 10 раз

- мосты с колен – 5-7 раз, с прямыми коленями + маленький мост – 5 раз, махи ногами в мосте - по 5-7 раз на каждую ногу + удержание ноги вверху

**2. Основная часть**

- перекат в группировке - встать на ноги – 10 раз

- “березка” без опоры рук – 5-7 раз по 3-5 с

- уголки на резинке ноги вместе и ноги врозь – 5-7 раз по 7с

- стойка шагом у стены – 10 раз по 10 с

- лицевая стойка – 10 раз по 10 с, сход колесом вправо и влево

- равновесия “ласточка” и фронтальное– по 5-7 раз на каждую ногу, 3-5 сек

- стойка силой у стены или у дивана – по 10 раз ноги вместе +10 раз ноги врозь

- качель у дивана и кто может на полу – по 5-7 раз на каждую ногу (смотреть видео за субботу)

**3. ОФП**

Видео прилагается

<https://youtu.be/WXpm430zZmA>

Растяжка носков (голеностопа) – стоять 2 мин

Сидим на коленях (мамы) – 2 мин

***Суббота***

**1. Разминка**

- бег на месте, с высоким подниманием колен, с захлестом голени

- прыжки: на 1 ноге – 20 раз на каждой, с низкого приседа – 10 раз, с разведением ног – 20 раз

- складочки сидя: ноги вместе – 10 раз + лежать 10 с; ноги врозь – 10 раз + лежать 10 с

- разминка перед шпагатом – выпад 10 с – согнуть ногу 10 с – складочка 10 с

- шпагат 1 мин на полу каждый + провисание – 1 мин каждый шпагат

- полушпагат – согнуть ногу к голове 5-7 с

- мост с колен – 5-7 раз, с прямыми коленями – 5 раз, + маленький мост – 5 раз, махи ногами по 5-7 раз на каждую ногу

**2. Основная часть**

-уголки на резинке ноги вместе и ноги врозь – 5-7 раз по 5 с

- уголки без резинки, ноги вместе и врозь - по 5-7 раз 5 с

- равновесия: “ласточка”, ”боковое” – по 5 раз – 3 - 5с

- “лицевая” стойка у стены 10 с, сход колесом вправо и влево по 5 раз в каждую сторону

Далее смотрим видео и выполняем под видео:

Упражнение N 1, 2, 3, 4 – по 2 подхода

Упражнение N 5 (спичаг у стены) – 10 раз

Упражнение N 6 – 10 раз

**3. ОФП**

**-** отжимание 10 раз + 10 раз

- качаем спину (на спине и животе) – по 20 раз

- “пистолетики” – по 10 раз на каждую ногу

- подтягивание – 10 раз или отжимание с ногами на возвышении -15 ра

Растяжка носков и колен по 2мин

**План занятий на неделю 5 Т.Э.**

**на период дистанционного обучения**

**старшего тренера-преподавателя Польской В.Э.**

Тема: Визуальный контроль и корректировка за качеством исполнения упражнений обучающихся в период дистанционного обучения.

Цели: 1. Обучение и корректировка стабильного выполнения индивидуальных элементов в условиях домашнего обучения

2. Создание мотивации у обучающихся для проявления ответственности и дисциплины в ходе занятий

3. Содействовать развитию дистанционного позитивного опыта общения

4. Личностное развитие: создание условий для творчества, самоконтроля, самостраховки

Задачи: 1. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов в домашних условиях

2. Развитие физических качеств: силы, гибкости, а также высокого уровня физической подготовки

3. Воспитание ответственности перед партнером, тренером

***Понедельник-пятница***

1. Подготовительная часть занятия 30 мин-разминка голеностопного сустава;

-разновидности бега на месте 3 мин;

-разновидности прыжков без продвижения 2 мин;

-махи у опоры по 10 р;

-круговые вращения в локтевом, плечевом, поясничном и тазобедренном суставах;

-упражнения на растяжку: стоя и сидя "складочки" по 10-15р;

-глубокие выпады /вперед и в стороны/;

-шпагаты на полу и с провисанием по 2 мин на каждый шпагат + провисание бедром по 2 мин на каждый шпагат;

-упражнения с резинкой;

-упражнения на гибкость: выкруты в мосте 10р, ходьба в мосте;

-разновидности мостов: с прямыми коленями, на предплечьях, руки к ногам, «качель» на правую и левую - по 5 раз на каждую ногу.

Методические указания:

Словесная корректировка правильности разминки. Мотивация к творчеству и импровизации. Содействие к самостоятельному развитию гибкости и растяжки.

2.Основная часть 90 мин.

1. Индивидуальная работа верхних (В) на стоялках или полу

-разминочные подходы в резинке 10раз /2 подхода (по 3 с)

-Никифорова: "мексиканки", "ивы", "горизонты", "флаги", переходы в одну руку все выполняется из упора углом по 5-7раз каждую упражнение + 5 раз свои связки в балансовой работе, каждая статика выполняется по3с минимум

-Соколов: разноуровневые стойки, "флаги", горизонты из упора углом по 7 раз каждое упражнение + свои связки в балансовой работе по 7 раз

-Журавлева: разминочные спичаги на резинке 10 раз, спичаги без резинки -10 раз, горизонты у стены 10-15 раз, мексиканки из стойки ноги врозь на предплечьях -7 раз, у стены 7 раз;

Методические указания: Разминочные подходы выполнять без остановки. Контроль носков и колен. Самоконтроль при выполнении сложных связок. Выполнение "горизонта" перед зеркалом. Корректировка тренера. Визуальный контроль.

2. Индивидуальная работа нижних (Н): -стойка силой из поперечного шпагата -10 раз, упора углом- 10раз;

 -"горизонты", "мексиканки"-девочки, "флаги" -мальчики, стойки на руках и голове с поддержкой за стену;

-"проводка" Н ПГЭ с отягощениями (имитация с 5-ти литровой бутылкой);

-работа с гирей, штангой, на турнике

Методические рекомендации: Визуальный контроль тренера, самоконтроль.

ОФП (день 1 и 4) - укрепление мышц пресса и спины +стойки

-"складочки" -30р;

-поднимание прямых ног за голову, через стороны!!! – 30р;

-наклоны к ногам, руки держат голову – 30р;

-чередование складок и группировок -10р+10р;

-подъем в "березку" без опоры"-20р;

-из "березки" выполнение группировок-20р;

-подъемы со скручиванием-20р;

-"лодочка" пресс держать 30с – 2 подхода.

Растяжка мышц живота2-3 мин.

-"лодочка" спина – держать 30с – 2 подхода;

-одновременное поднимание рук и ног в "лодочке"- 30р;

-поочередное поднимание рук и ног-20р;

-отведение локтей (соединять лопатки) в "лодочке"- 20р;

-качаться в "лодочке"- 20р;

-планка на прямых руках 1мин, на предплечьях - 1 мин.;

-повороты в планке, ноги на диване, вправо и влево 1 мин

Растяжка мышц спины.

Методические рекомендации:

Стойки и планки:

-лицевая стойка у стены 1,5 мин - 2-3 подхода;

-стойка шагом у стены - 1,5 мин - 2-3 подхода;

-обратные курбеты с выходом в стойку -20раз,2-3 подхода;

Таймер: по 30 с каждое задание 15 с отдых

-скольжение из обратной планки в складочку;

-скольжение из планки на предплечьях в складочку;

-ходьба в планке;

-прыжки ноги врозь в планке;

-бег в планке с касанием коленями груди поочередно;

-прыжки из планки в упор присев.

Заключительная часть -15 мин.

Упражнения на расслабление и растяжку:

-растяжка позвоночника, мышц спины;

-растяжка мышц живота;

-скручивания;

-растягивание плечевых, коленных, голеностопных суставов;

-растяжка передней и задней поверхности бедра + шпагаты после ОФП!!!

 Оценивание работы каждого спортсмена, объяснение правильного исполнения элементов, разбор ошибок.

***Вторник-Суббота***

1. Подготовительная часть 30 минут

-разминка голеностопного и коленного сустава 2-3 мин

-разновидности бега на месте 2-3 мин

-разновидности прыжков на месте 2 мин

-махи ногами у опоры (вперед назад, в стороны) 1-2 мин

-разминка плечевых и локтевых суставов 1 мин

Упражнение на растяжку:

-из упора присев на носках выход в складочку 15 раз

-глубокие выпады на каждую ногу по 30 с, со сгибанием ноги сзади и касаясь головой носка, с наклоном к прямой ноге

-шпагаты на полу, не поднимаясь повороты на все шпагаты 3-5 мин

-провисание шпагатов с возвышением (1) или с двух по 2 мин на каждую ногу+провисаем бедром!

-работа с резинкой: наклон; поперечный шпагат

Упражнения на гибкость:

-выкруты в мост из положения сидя 2-3 мин

-выход в мост боком через упор присев 1-2 мин

-разновидности мостов (по 5 раз):с колен, на предплечьях,с 1 ногой

-качели на правую и левую ногу по 5 раз на каждую

Индивидуальная работа: с хореографией до и после как в композиции!!

-разновидности равновесий; фронтальное, затяжка одной, затяжка двумя, наклон в шпагате (без рук)

-медленный переворот вперед и назад на правую и левую ногу

-арабское из седа

-перекидка вперед в сед

-стойка на груди

-стойка на предплечьях: ноги вместе и ноги в поперечном шпагате, мексиканка

Хореография

Методические указания: Мотивация к творчеству и импровизации в разминке. Самоконтроль. Визуальная корректировка выполнения индивидуальной работы тренером. Исправление ошибок

2. Основная часть 90 мин

Работа верхних на стоялках или на полу

-разминочные подходы в резинке на двух руках 10 раз 2 подхода (в грузах первый подход, без грузов второй)

-Соколов Артем: Проводка флагов и подводящие упражнения на горизонты 5-7 мин, стойка силой из угла, горизонт, флаг, разноуровневые стойки по 10 раз каждый элемент = свои связки балансовой работы – 7 раз по 3 с каждое статическое удержание

-Никифорова: стойка силой из угла, в узкоручке, горизонт, мексиканка, одна рука и дожим в угол – 10 раз каждый элемент по 3 с каждое статическое положение = свои связки из балансовой работы по 7 раз с удержанием 3 с в каждом статическом положении

--Журавлева: разминочные спичаги на резинке 10 раз, спичаги без резинки -10 раз, горизонты у стены 10-15 раз, мексиканки из стойки ноги врозь на предплечьях -7 раз, у стены 7 раз; пробуем сделать мексиканку после жима из угла, предварительно отстояв в стойке 3 секунды.

Методические указания: Корректировка правильности выполнения флага и горизонта. Визуальное оценивание правильности исполнения элементов. Словесная корректировка тренера, исправление ошибок выполнения.

Нижние и средние:

-разновидности спичагов/ на шведской стенке, с поперечного шпагата, из упора углом, из стойки на голове, предплечьях/ - по 10 раз каждый

-проводка на флаги и горизонты - 10-15 раз

-проводка нижних в парах/ согласно ПГР/ для МП - приседания до касания пола руками с книгой на голове 10-15 раз

-работа с гирей (или 5-ти кг бутылкой), отягощениями или штангой для вольтижных элементов (броски, прыжки, выводы рук верх) 15-12-10 раз 3 подхода

Методические указания: при неимении спортивного инвентаря, возможно использование пластиковых бутылок с водой, книги, пакеты с крупами.

 ОФП /укрепление мышц рук и ног - день 2 и 5/

-солдатское (упор присев - прыжок - упор лежа - отжимание) 15 раз

-прокачиваем голеностоп 100 раз 3 подхода

-приседания до касания дивана 30 раз 3 подхода (с отягощением)

-прыжки со сменой ног 30 секунд 3 подхода (нижние с отягощением, верхние в грузах)

-выпрыгивания с дивана со сменой ног 30 с 3 подхода

-прыжки на скакалке 5-10 минут-пистолеты с выпрыгиванием 15 раз на каждую ногу

-отжимание 10-9-8...1 (мальчики - с хлопочками)

-подтягивание 15-20 раз, если нет перекладины или турника, заменить медленными отжиманиями с резким рывком 10-15 раз 3 подходов

-отжимание в лицевой стойке у стены 15-20 раз

-упражнения с таймером: 45 с работаем, 15 с отдыхаем

-обратная планка - отжимание - 2 подхода

-в планке - одновременно сгибаем и выпрямляем руки в локтях

-в планке поочередно сгибание и разгибание рук (ладошки рядом)

Стойки: -лицевая стойка у стены 1.5 - 2 мин

-стойка шагом у стены 1.5 - 2 мин

-стойка без стены - стоять максимально долго

-в лицевой стойке хлопки руками поочередно 10 раз 2 подхода

-в лицевой стойке - шагать до планки и назад 5 раз 2 подхода

Методические указания: Самоконтроль самочувствия. Непрерывность исполнения будет способствовать развитию выносливости. Контроль затянутости плечевого сустава, мышц спины и таза. Самоконтроль.

3. Заключительная часть 15 минут

Упражнения на расслабление

-растягивание передней и задней поверхности бедра

-растягивание мышц шеи

-растяжка мышц плечевого сустава

-растяжка голеностопного сустава сидя с помощью или сидя под диван носки, выпрямлять колени

-растяжка коленного сустава + шпагаты!!!

-во время упражнений на расслабление качаем кисть руки с помощью эспандера

Методические указания: Можно использовать диван или стоя на носках у опоры. Колени тянем с помощью родителей или родственников.

***Среда-Воскресенье***

1. Подготовительная часть 30 мин

-разминка голеностопного и коленного суставов с опорой и без

-разновидности бега на месте с опорой 3 мин

-разновидности прыжков на месте (на жестких, с низкого приседа и т.д.) 2 мин;

-махи ногами без опоры (руки произвольно)10-15р;

-разминка плечевых и локтевых суставов (круговые вращения, сгибание и разгибание)

Упражнения на растяжку:

-разновидности складок (стоя, сидя, из упора присев) по 10р с носками на себя и от себя!

-глубокие выпад –сгибаем ногу сзади, касаясь головы - наклон к прямой ноге (на каждую ногу по 10с)

-шпагаты толчком из упора лежа на полу; без отрыва рук по 10р на каждую ногу;

-из поперечного шпагата подтягиваем ноги в складку стоя силой 10раз;

-провисание шпагатов с возвышения; поперечный с резинкой или с параллельных возвышений;

Упражнения на гибкость:

-выкруты в мост из положения упор присев, сидя 10р;

-разновидности мостов (с прямыми коленями, руки к ногам, с 1 ногой) - по 5 раз

-качели на правую и левую ногу - по 5 раз каждую

Индивидуальная работа: -каждый состав выполняет свою! Индивидуальную работу по 5 раз каждый элемент!

Методические указания: Мотивация к импровизации в разминке под музыкальное сопровождение. Самоконтроль. Визуальная корректировка тренера.

2. Основная часть 90 мин

Хореография

Работа верхних на стоялках: каждый верхний выполняет свою (флаги, горизонты, мексиканки, ивы, разноуровневые стойки, стойка на одной руке). Работу на стоялках по 10 раз, разминочные в резинке в двух руках и в узкоручке 20 раз)

Методические указания: Визуальное оценивание тренером правильности исполнения элементов.

Нижние и средние:

-разновидности спичагов (с угла, поперечного шпагата, у стены) - по 10-15 раз

-подводящие к S в колено: прыжок в группировке - 10+10 на каждую ногу

-проводка нижних в парах (своя работа) - 10 раз

-работа с гирей (5-ти литровая бутылка), отягощением или штангой для вольтижных элементов (броски, прыжки, выпады, голеностопа подъем, подъем рук) 15-12-10 раз 3 подхода

Методические указания: Самоконтроль, следить за техникой выполнения упражнений

ОФП /основное + стойки/ - выполнять в грузах

-пресс на шведской стенке 20 раз к месту хвата - 2 подхода, если нет возможности, 30 складочек лёжа 2 подхода

-пистолеты с выпрыгиванием 15 раз на каждую ногу

-отжимание 10-9-8...1

-подтягивание на перекладине (турнике) - 15-20 раз или медленные отжимание с резким выпрямлением рук 10 раз 5 подходов

-укрепление мышц спины 50 раз 2 подхода

-планка на прямых руках 1- мин 2 подхода

-планка на предплечьях 1- мин 2 подхода

-прыжки из низкого приседа 15 раз 2 подхода

-прыжки в группировке из низкого приседа 10 раз 2 подхода

-прыжки со сменой ног 1 мин 2 подхода для верхних с высоким выпрыгиванием ввех!!!

Стойки:

-лицевая и шагом у стены 1 мин 2 подхода

Таймер 30 секунд 15 отдыхаем

-скольжение из обратной планки

-планка на предплечьях

-ходьба в планке

-прыжки в планке: в группировке, ноги врозь и поднесение ног к груди поочередно

-видео для спичагов!

Методические указания: Самоконтроль. Визуальная корректировка тренером правильности исполнение упражнений

3. Заключительная часть 15 мин

Упражнения на растяжку и расслабление, а также вытяжку позвоночника

-растягивание передней и задней поверхности бедра

-упражнение на вытягивание позвоночника

-мягкие скручивания на животе, спине, в позе лотоса

-растяжка голеностопного сустава

-растяжка коленного сустава + шпагаты по1минуте каждый

Методические указания: Самостоятельно. Использовать помощь родителей.