|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного** **обучения. Для групп БУ-1.Вид спорта художественная гимнастика. тренер:Уринова Е.Ю.** |  **Дозировка** |
|  **Сфп со скакалкой** |
| Бег на месте1.Прыжки через скакалку вперед и назад.2.Прыжки через скакалку просто скрестно вперед и назад.3.Бег через скакалку вперед и назад.4.Бег через скакалку просто скрестно вперед и назад.5.Два наскока через скакалку два двойных вперед и назад.6. двойные прыжки подряд вперед и назад.7.Прыжки через сложенную скакалку вдвое вперед и назад.8.Прыжки через сложенную скакалку просто скрестно вперед и назад.9. Ходьба на подъемах с прокручиванием рук скакалку сложенную вдвое вперед –назад. | 2 мин. По 10 раз По 10 разПо 10 разПо 10 разПо 10 разПо 10 разПо 10 раз30 раз |
|  **Офп с разминкой** |
| 1. И.п. о.с. руки на поясе поднимание и опускание стоп.
2. И.п. о.с. руки на поясе поднимание и опускание стоп по очереди.
3. И.п. о.с. руки на поясе полуприсед на высоких полупальцах.
4. И.п. о.с. руки в стороны волны двумя руками, поочередно.
5. И.п. о.с руки за спиной волны корпусом.
6. И.п. о.с. руки на верху волна корпусом вперед и обратная волна.
7. Боковая волна вправо влево.
8. Круговые вращения корпусом вправо влево.
9. Комплекс ОФП выученный на тренировке.
10. Мосты стоя с прекатами на живот и обратно в И.п.
11. Шпагаты с пола
12. Шпагаты с возвышенности на каждую ногу.
13. Махи ногами возле опоры(все виды махов)
 | 10 раз10 раз10 раз10 раз10 разПо 5 разПо 5 разПо 5 раз15 мин.10 разПо 1 мин.По 3 мин.По 10 раз. |
|  Специальная физическая подготовка. |
| 1. Равновесия: пассе, вертикальное с ногой назад и вперед ,аттитюд, боковое равновесие,планше, кольцо с помощью.
2. Повороты: во всех видах равновесиях см. пункт 1.
3. Работа со скакалкой все виды вращений ( вперед, назад, в лицевой плоскости, над головой на правую и левую руку ,восьмерка)
 | Все равновесия выполняются на правую и левую ногу с поднятием стопы на релеве. Выполняются по 15 раз.По 10 разКаждый вид вращения выполняется по 30 сек. |
| **Заключительная часть** |
| Двойные прыжки через скакалку | 50 раз |
| Ходьба на подъемах по комнате | 3 мин. |
| Контроль.Обратная связь. | Фото ,видеоотчеты.WhatsApp,телефонный звонок. |