|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного**  **обучения. Для групп БУ-1.Вид спорта художественная гимнастика..**  **тренер:Уринова Е.Ю.** | **Дозировка** |
| **Сфп со скакалкой** | |
| Бег на месте  1.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 раз  По 10 раз  По 10 раз  По 10 раз  По 10 раз  По 10 раз  30 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 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  По 5 раз  По 5 раз  По 5 раз  15 мин.  10 раз  По 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 раз  Каждый 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. |