|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта художественная гимнастика**  | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.- бег с поднятыми коленями | 10 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-подьемы на полупальцы- вращение стоп - подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-планка с прыжком вверх-прыжки на скакалке -прыжки на скакалке в двое- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) . -пресс (с поднятием ноги вверх) правая , левая -растяжка (на правую ,левую ,поперечный )  | - 20 сек.-20сек.- по 10 сек .на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15-20 раз-по 15 раз на каждую ногу- 10 раз-10 раз-по 15 раз по 1 минуте |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Отработка элементов с предметом на месте со скакалкой**- вращение правой рукой скакалки вперед - вращение левый рукой скакалки вперед- вращение правой левой рукой -вращение скакалкой с прыжком -прыжки (двойные) - мельница со скакалкой  - вертушка со скакалкой  | - 8 раз-16 раз-8 раз -16раз-8 раз-16 раз-8 раз- 10-15 прыжков- 30 сек.-на 3 счета (на 4 поймать) |
| **Заключительная часть** |
| -прыжки на скакалке- пресс поднятием корпуса вверх-отжимание с широкой постановкоой | 1мин15 повторений |
| - |  |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Занятие №10 (1 группа)

Тренер преподаватель: Мерзлова А.А.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта художественная**  | **Дозировка** |