|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | 1мин  15 повторений | |
| - |  | |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. | |

Занятие №9 (1 группа)

Тренер преподаватель: Мерзлова А.А.

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