**Тренировочный процесс группы НП- 2 в режиме самоизоляции на период с 24 мая по 3 июня 2020 года.**

Вторник, четверг.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть | 1. Лёгкий бег: разминка лучезапястных, локтевых, плечевых суставов2. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, приставной шаг правым боком, приставной шаг левым боком, приставной шаг вперед поочередно правой и левой ногой, бег спиной вперед, бег с поворотом вокруг себя, прыжки на правой ноге, прыжки на левой ноге.4. Общеразвивающие упражнения на месте: наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, наклон корпуса вперед-назад, вправо-влево, разведение рук с поворотом туловища, наклон к правой и к левой ноге поочередно, выпады на правую и левую ноги поочередно. | 10 минутПо 20 м. на каждое упражнениеПо 8 раз каждое упражнения | Следить за темпом, не ускорятьсяНе сбавлять темп на упражнениях, подымать ноги выше на отдельных упражненияхСледить за амплитудой движений (широкая амплитуда движений) |
| Основная часть | 1. Сидя на полу ноги врозь, активные наклоны к правой и левой ногам и вперед.2. Отжимания в упоре лёжа3. Пресс: складки с подъемом рук и ног4. Упражнение «лодочка»5. Отжимания в упоре углом ноги врозь6. Отжимания в упоре углом ноги вместе7. Выпрыгивания из упора присев8. Шпагаты: правый, левый, поперечный9. Отжимания узким хватом рук10.Отжимания широким хватом рук11. Удержание пресса «лодочка»12. Удержание поднятой спины в упражнении «лодочка» | По 10 наклонов2 серий по 10 раз2 серии по 20 раз2 серии по 30 раз3 серий по 10 раз3 серии по 10 раз2 серии по 15 раз По 3 минуты на каждую ногу2 серии по 10 раз2 серии по 10 раз1 мин2 серии по 30 секунд | Наклоны выполнять как можно ниже, не сгибать ноги |
| Не прогибать спину, расстояние от груди до пола - не менее 10 смСкладка как можно плотнее, не сгибать колени и не касаться пола ногамиРуки за головой, колени не сгибатьКолени не сгибать, поднимание как можно вышеКолени не сгибать, поднимание как можно вышеКак можно выше толкаться от полаНе сгибать ноги, выпрямлять спину, тянуть носкиНе опускать голову и таз  Не опускать голову и таз Руки за головой, спина прижата к полуНе сгибать колени  |
| Заключительная часть | 1. Медленный наклон головы вперед, назад, влево, вправо2. На четвереньках: сначала прогнуть спину, затем скруглить3. Лежа на спине подтянуть колени к груди4.Растяжка шпагатов  | По 5 раз5 раз2 раза по 30 сек10 мин | Можно помогать руками, медленноМедленный темпГолову взять на себя С опоры |

Суббота.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть | 1. Лёгкий бег с разминкой суставов рук | 20 мин | Не ускорять темп |
| Основная часть | 1. Базовые шаги:-джек-ланч-ни-ап-скип 2. Хореография композиции (только ноги)3. Хореография композиции (только руки)4. Хореография композиции полностью | 32 раза32 раза32 раза32 раза5 раз5 раз7 раз | Чёткие руки, ноги ширеЧёткие руки, прямая спинаЧёткие руки, высоко поднятое колено, натянутый носок, опорная нога прямаяЧёткие руки, натянутый носокСледить за исполнением базовых шаговСледить за осанкой, четкость рукЧеткость рук и ног |
| Заключительная часть | 1. Элементы выполняемых композиций2. Шпагаты: правый, левый, поперечный | По 3 раза каждый элементПо 2 мин. на каждую ногу  | 3 из 3 в зачетРастяжка с опоры |