**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 суставов  2. 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 минут  По 20 м. на каждое упражнение  По 8 раз каждое упражнения | Следить за темпом, не ускоряться  Не сбавлять темп на упражнениях, подымать ноги выше на отдельных упражнениях  Следить 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 лёжа  3. Пресс: складки с подъемом рук и ног  4. Упражнение «лодочка»  5. Отжимания в упоре углом ноги врозь  6. Отжимания в упоре углом ноги вместе  7. Выпрыгивания из упора присев  8. Шпагаты: правый, левый, поперечный  9. Отжимания узким хватом рук  10.Отжимания широким хватом рук  11. Удержание пресса «лодочка»  12. Удержание поднятой спины в упражнении  «лодочка» | По 10 наклонов  2 серий по 10 раз  2 серии по 20 раз  2 серии по 30 раз  3 серий по 10 раз  3 серии по 10 раз  2 серии по 15 раз  По 3 минуты на каждую ногу  2 серии по 10 раз  2 серии по 10 раз  1 мин  2 серии по 30 секунд | Наклоны выполнять как можно ниже, не сгибать ноги |
| Не прогибать спину, расстояние от груди до пола - не менее 10 см  Складка как можно плотнее, не сгибать колени и не касаться пола ногами  Руки за головой, колени не сгибать  Колени не сгибать, поднимание как можно выше  Колени не сгибать, поднимание как можно выше  Как можно выше толкаться от пола  Не сгибать ноги, выпрямлять спину, тянуть носки  Не опускать голову и таз    Не опускать голову и таз  Руки за головой, спина прижата к полу  Не сгибать колени |
| Заключительная часть | 1. Медленный наклон головы вперед, назад, влево, вправо  2. На четвереньках: сначала прогнуть спину, затем скруглить  3. Лежа на спине подтянуть колени к груди  4.Растяжка шпагатов | | По 5 раз  5 раз  2 раза по 30 сек  10 мин | Можно помогать руками, медленно  Медленный темп  Голову 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 раза  32 раза  32 раза  32 раза  5 раз  5 раз  7 раз | Чёткие руки, ноги шире  Чёткие руки, прямая спина  Чёткие руки, высоко поднятое колено, натянутый носок, опорная нога прямая  Чёткие руки, натянутый носок  Следить за исполнением базовых шагов  Следить за осанкой, четкость рук  Четкость рук и ног |
| Заключительная часть | 1. Элементы выполняемых композиций  2. Шпагаты: правый, левый, поперечный | По 3 раза каждый элемент  По 2 мин. на каждую ногу | 3 из 3 в зачет  Растяжка с опоры |