**Тренировочный процесс группы УТ- 4 в режиме самоизоляции на период с 24 мая по 3 июня 2020 года.**

Понедельник, среда, пятница.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть | 1. Лёгкий бег: наклоны головы вправо влево, круговые движения руками вперёд назад  2. Выпады на правую и левую ноги  3. Шпагаты: на полу (правый, левый, поперечный)  4. Шпагаты с опоры | 10 минут  5 мин.  по 2 мин. на каждую ногу  по 2 мин. | Не ускорять темп    Активная растяжка  Прямая спина, выпрямленное колено, натянутые носки  Прямая спина, выпрямленное колено, натянутые носки |
| Основная  часть | 1. Базовая связка  2. Махи правой и левой ногами  3. Вертикальный шпагат: правая левая нога  4. Либела: правая, левая нога  5. Либела в вертикальный шпагат  6. Двойная либела в вертикальный шпагат  7. Прыжок с оборотом на 720 градусов  8. Прыжок джамп  9. Прыжок джамп на 360 градусов  10. Прыжок джамп 360 в упор лёжа  11. Прыжок казак на 360 градусов  12. Прыжок страдл  13. Прыжок страдл на 360 градусов  14. Прыжок перекидной  15. Угол ноги врозь на 720 градусов  16. Угол ноги вместе на 720 градусов  17.Угол молдован на 720 градусов  18. Взрывная рамка  19.Взрывная рамка на 180 градусов  20. Геликоптер в венсон | 7 раз  16 раз  По 10 раз на каждую ногу  По 5 раз на каждую ногу  10 раз  10 раз  5 раз  10 раз  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз | Чёткие руки, оформленная кисть,  Ровная спина, акцент на опускание ноги  Поднятие туловища спиной, размах  Поднятие туловища спиной  Быстрая работа спиной, после вертикального шпагата ноги вместе  Быстрая работа спиной  Не сворачивать стопы  Не наклонять спину  Не наклонять спину, вначале не сворачивать стопы  Не наклонять спину, натянутые носки, мягкое приземление  Не наклонять спину  Размах как можно шире, ровная спина, толчок вверх  Прямая спина, толчок вверх  Прямая спина, толчок вверх, нога сзади прямая  Отрыв от пола как можно выше, быстрее переступать руками  Отрыв от пола выше  Активная работа ведущей ногой, твёрдые руки  Одновременное отталкивание рук и ног  Одновременный толчок рук и ног  Резкая работа ногами |
| Заклю  читель  ная  часть | 1. Растяжка с опоры на все шпагаты | 10 мин. | Без резких движений |

Вторник, четверг, 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  Работа по станциям:  1 станция: взрывная рамка  2 станция: угол ноги вместе на 720 градусов  3 станция: И. П. лёжа на животе, высокое поднятие спины  4 станция: опираясь руками на станок, выпрыгивания в шпагат (правый, левый)  5 станция: растяжка шпагатов | 32 раза  32 раза  32 раза  32 раза  5 раз  5 раз  7 раз  3 круга  20 раз  10 раз  50 раз  20 раз на каждую ногу  По 3 мин. На каждую ногу | 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  Складка плотнее, высокий отрыв рук и ног от пола  Не касаться ногами пола  Высокое поднятие спины  Прыжок выше, размах шире  Следить за спиной |
| 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 |