**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 назад2. Выпады на правую и левую ноги3. Шпагаты: на полу (правый, левый, поперечный)4. Шпагаты с опоры | 10 минут5 мин.по 2 мин. на каждую ногупо 2 мин. | Не ускорять темп Активная растяжкаПрямая спина, выпрямленное колено, натянутые носкиПрямая спина, выпрямленное колено, натянутые носки |
| Основнаячасть | 1. Базовая связка2. Махи правой и левой ногами3. Вертикальный шпагат: правая левая нога4. Либела: правая, левая нога5. Либела в вертикальный шпагат6. Двойная либела в вертикальный шпагат7. Прыжок с оборотом на 720 градусов8. Прыжок джамп 9. Прыжок джамп на 360 градусов10. Прыжок джамп 360 в упор лёжа11. Прыжок казак на 360 градусов12. Прыжок страдл13. Прыжок страдл на 360 градусов14. Прыжок перекидной15. Угол ноги врозь на 720 градусов16. Угол ноги вместе на 720 градусов17.Угол молдован на 720 градусов18. Взрывная рамка19.Взрывная рамка на 180 градусов20. Геликоптер в венсон | 7 раз16 разПо 10 раз на каждую ногуПо 5 раз на каждую ногу10 раз10 раз5 раз10 раз 5 раз5 раз5 раз5 раз5 раз5 раз5 раз5 раз5 раз5 раз5 раз5 раз | Чёткие руки, оформленная кисть, Ровная спина, акцент на опускание ногиПоднятие туловища спиной, размахПоднятие туловища спинойБыстрая работа спиной, после вертикального шпагата ноги вместеБыстрая работа спинойНе сворачивать стопыНе наклонять спинуНе наклонять спину, вначале не сворачивать стопыНе наклонять спину, натянутые носки, мягкое приземлениеНе наклонять спинуРазмах как можно шире, ровная спина, толчок вверх Прямая спина, толчок вверхПрямая спина, толчок вверх, нога сзади прямаяОтрыв от пола как можно выше, быстрее переступать рукамиОтрыв от пола вышеАктивная работа ведущей ногой, твёрдые рукиОдновременное отталкивание рук и ногОдновременный толчок рук и ногРезкая работа ногами |
| Заключительнаячасть | 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 полностьюРабота по станциям:1 станция: взрывная рамка2 станция: угол ноги вместе на 720 градусов3 станция: И. П. лёжа на животе, высокое поднятие спины4 станция: опираясь руками на станок, выпрыгивания в шпагат (правый, левый)5 станция: растяжка шпагатов | 32 раза32 раза32 раза32 раза5 раз5 раз7 раз3 круга20 раз10 раз50 раз20 раз на каждую ногуПо 3 мин. На каждую ногу | 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 ногСкладка плотнее, высокий отрыв рук и ног от полаНе касаться ногами полаВысокое поднятие спиныПрыжок выше, размах ширеСледить за спиной |
| 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 |