

**Планирование дистанционных занятий в группе ГБУ-2 отделения спортивная акробатика, тренер- преподаватель  
Литовченко О.Ю.**

| дата     | Разминка                                                           | Основная часть                                                                                                                                                                    | Методические указания                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.04.20 | Выполнять комплекс разминки<br>Следовать методическим<br>указаниям | <p>1. Кувырок вперед -15 р.</p> <p>2. Кувырок назад- 15 р.</p> <p>3. Мост из положения стоя 20 р.</p>                                                                             | <p>Обратить особое внимание на группировку во время выполнения кувырка</p> <p>Перекат в группировке, кувырок через стойку на руках.</p> <p>Мост выполняется с прямыми ногами, без лишних движение, не вставая на носки, ври подъеме с моста ноги зафиксированы, шаги не делаем</p> |
| 15.04.20 |                                                                    | <p>1. Стойка на голове- 10 р. по 10 счетов</p> <p>2. Стойка «Крокодил» 10 р. по 6 сч.</p> <p>3. Стойка углом-15 р по 10 сч.</p> <p>4. Стойка углом ноги врозь- 15р. По 10 сч.</p> | <p>Из положения упор лежа, с прямыми ногами, носки натянуты, в положение упор лежа</p> <p>Ноги вместе, носки натянуты</p> <p>спина прямая, ноги параллельно пола, носки натянуты</p> <p>Спина прямая, ноги натянуты, носки натянуты</p>                                            |

|          |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17.04.20 | <p>1. Стойка на руках возле опоры 15 р. по 6 сч.</p> <p>2. Переворот на две ноги-10 р.</p> <p>3. «Колесо»15 р.</p>                                                                | <p>Руки прямые, ноги прямые, ноги вместе</p> <p>Обязательно фиксировать стойку на руках, носки натянуты, выполнять элемент без лишних движений.</p> <p>Ноги натянуты, носки натянуты, элемент выполняется по одной прямой</p>                                                      |
| 20.04.20 | <p>1. Кувырок вперед -15 р.</p> <p>2. Кувырок назад- 15 р.</p> <p>3. Мост из положения стоя 20 р.</p>                                                                             | <p>Обратить особое внимание на группировку во время выполнения кувырка</p> <p>Перекат в группировке, кувырок через стойку на руках.</p> <p>Мост выполняется с прямыми ногами, без лишних движение, не вставая на носки, ври подъеме с моста ноги зафиксированы, шаги не делаем</p> |
| 22.04.20 | <p>1. Стойка на голове- 10 р. по 10 счетов</p> <p>2. Стойка «Крокодил» 10 р. по 6 сч.</p> <p>3. Стойка углом-15 р по 10 сч.</p> <p>4. Стойка углом ноги врозь- 15р. По 10 сч.</p> | <p>Из положения упор лежа, с прямыми ногами, носки натянуты, в положение упор лежа</p> <p>Ноги вместе, носки натянуты</p> <p>спина прямая, ноги параллельно пола, носки натянуты</p> <p>Спина прямая, ноги натянуты, носки натянуты</p>                                            |
| 24.04.20 | <p>1. Стойка на руках возле опоры 15 р. по 6 сч.</p>                                                                                                                              | <p>Руки прямые, ноги прямые, ноги</p>                                                                                                                                                                                                                                              |

|          |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>2. Переворот на две ноги-10 р.</p> <p>3. «Колесо»15 р.</p>                                                                                                                     | <p>вместе</p> <p>Обязательно фиксировать стойку на руках, носки натянуты, выполнять элемент без лишних движений.</p> <p>Ноги натянуты, носки натянуты, элемент выполняется по одной прямой</p>                                                                                     |
| 27.04.20 | <p>1. Кувырок вперед -15 р.</p> <p>2. Кувырок назад- 15 р.</p> <p>3. Мост из положения стоя 20 р.</p>                                                                             | <p>Обратить особое внимание на группировку во время выполнения кувырка</p> <p>Перекат в группировке, кувырок через стойку на руках.</p> <p>Мост выполняется с прямыми ногами, без лишних движение, не вставая на носки, ври подъеме с моста ноги зафиксированы, шаги не делаем</p> |
| 29.04.20 | <p>1. Стойка на голове- 10 р. по 10 счетов</p> <p>2. Стойка «Крокодил» 10 р. по 6 сч.</p> <p>3. Стойка углом-15 р по 10 сч.</p> <p>4. Стойка углом ноги врозь- 15р. По 10 сч.</p> | <p>Из положения упор лежа, с прямыми ногами, носки натянуты, в положение упор лежа</p> <p>Ноги вместе, носки натянуты спина прямая, ноги параллельно пола, носки натянуты</p> <p>Спина прямая, ноги натянуты, носки натянуты</p>                                                   |

### Комплекс разминки.

| № упр. | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                        | дозировка | Метод. указания                                             |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------|
| 1.     | И.П-стойка,руки на поясе,ноги на ширине плеч; 1-Наклон головы влево 2-ИП 3-Наклон головы вправо 4-ИП<br>ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены 1-4-вращение правой рукой назад 5-8-вращение левой рукой назад4-6 р Вращения резкие,свободные,дальше от стен и шведских стенок | 6-8 р     | Упражнение выполнять свободно,ноги можно поставить вместе   |
| 2      | ИП-стойка,руки на поясе,ноги на ширине плеч;<br>1-наклон головы вперед;<br>2-ИП<br>3-наклоне головы назад<br>4-ИП                                                                                                                                                                 | 6-8р      | При наклоне головы резко не запрокидывать,не спешить        |
| 3      | ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены<br>1-4-Вращение плечами вперед<br>5-8-вращение плечами назад                                                                                                                                                                           | 4-6 р     | Вращения должны быть максимальными                          |
| 4      | ИП-ноги на ширине плеч,руки на плечи<br>1-4-вращение руками вперед<br>5-8-вращение руками назад                                                                                                                                                                                   | 4-6 р     | Руки не отрывать от плеч                                    |
| 5      | ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены;<br>1-4-вращение правой рукой вперед<br>5-8-вращение левой рукой вперед                                                                                                                                                                | 4-6 р     | Вращения резкие,свободные,дальше от стен                    |
| 6      | ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены<br>1-4-вращение правой рукой назад<br>5-8-вращение левой рукой назад                                                                                                                                                                   | 4-6 р     | Вращения резкие, свободные,дальше от стен и шведских стенок |
| 7      | ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены;<br>1-2-наклон,коснуться руками правой ногой;<br>3-4-ИП<br>5-6-наклон,коснуться руками пола между ног;<br>7-8-ИП<br>9-10-наклон,коснуться руками левой ногой                                                                           | 4-6 р     | При наклоне можно немного раскачиваться                     |

|    |                                                                                                                                                                                            |       |                                                                                                   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 11-12-ИП                                                                                                                                                                                   |       |                                                                                                   |
| 8  | ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены;<br>1-рывком руки вверх,шаг правой ногой вперед,прогнуться назад<br>2-ИП<br>3-рывком руки вверх,шаг левой ногой вперед,прогнуться назад<br>4-ИП | 6-8 р | При поднятии ног делать спиной небольшой прогиб ,для растяжки мышц спины                          |
| 9  | ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки на поясе<br>1.Наклон туловища влево<br>2.ИП<br>3.Наклон туловища вправо<br>4.ИП                                                                         | 6-8 р | Руки могут быть не только на поясе,но и продолжением линии тела в сторону которой делается наклон |
| 10 | ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки согнуты в локтях<br>1-шаг левой ногой вперед,поворот туловища влево;<br>2-ИП<br>3-шаг правой ногой вперед,поворот туловища вправо<br>4-ИП               | 6-8 р | Поворот производить не резко,в спокойном темпе,шаги небольшие                                     |
| 11 | ИП-ОС<br>1-шаг вперед левой ногой,наклон к левой ноге;<br>2-ИП<br>3-шаг вперед правой ногой,наклрн к правой ноге;<br>4-ИП                                                                  | 6-8 р | Шаги небольшие,наклон можно производить с небольшим рывком(раскачиванием)                         |
| 12 | ИП-стойка,ноги на ширине плеч,руки опущены;<br>1-4- вращение тазом по часовой стрелки<br>5-8-вращение тазом против часовой стрелки                                                         | 4-6 р | Вращения должны быть свободными и добиваться большой амплитуды                                    |
| 13 | ИП-стойка,ноги вместе,руки на поясе;<br>1-шаг вперед,выпад на правую ногу<br>2-ИП<br>3-шаг вперед,выпад на правую ногу<br>4-ИП                                                             | 4-6 р | Стараться присесть как можно глубже,что бы почувствовать натяжение мышц                           |
| 14 | ИП-сед на правой ноге,левая пряма в сторону,руки на поясе;<br>1-перекат на левую ногу                                                                                                      | 4-6 р | Перекааты выполнять стараясь сильно не отрывать пятку                                             |

|    |                                                                                    |           |                                                                                                              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 2-перекат на правую ногу<br>3-перекат на левую ногу<br>4-ИП                        |           |                                                                                                              |
| 15 | ИП-ОС<br>1-Руки вверх,подняться на носочки и сделать глубокий вдох;<br>2-ИП,выдох. | 10 раз    | Вдох как можно глубже,тянуться<br>вверх как можно выше                                                       |
| 16 | И.П.- сидя , ноги прямые вместе<br>Наклон вперед                                   | 25 раз    | Ноги в коленях не сгибать, носки<br>натянуты                                                                 |
| 17 | И.П.- сидя, ноги врозь<br>Наклон вперед                                            | 25 раз    | Ноги прямые, носки натянуты                                                                                  |
| 18 | Шпагат поперечный                                                                  | 2 мин.    | Ноги прямые, таз и находится на<br>одной прямой с пятками                                                    |
| 19 | Шпагат продольный(левая, правая)                                                   | 2 мин.* 2 | Таз прямо, носки натянуты, сзади<br>нога лежит на подъеме, впереди<br>носок направлен во внешнюю<br>сторону. |