Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

занимающимися группы начального этапа подготовки по программе спортивной подготовки

по виду спорта «Спортивная акробатика»

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штамма COVID-19

с 31 января по 06 февраля 2022 года

Вид спорта: спортивная акробатика

Группа: этап начальной подготовки (до года)

(уровень (этап) обучения (подготовки), год обучения (подготовки)

Тренер: Плоскова Татьяна Александровна

 (фамилия, имя, отчество)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемыучебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 31.01.2022 г. |  | Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Растяжка, элементы на гибкость.Элементы индивидуальной работы. | 1. И.П. планка, касание руки противоположенного плеча  | 15 раз каждой рукой | в планке не сгибаться и не прогибаться, таз не подвижен | Получение видео отчета в VK в группе «Спортивная акробатика г. Ялуторовска» и фото элементов индивидуальной работы в соцсети в группу «Средняя группа» |
| 2. угол «вне»  | 10 подх. по 10 сек | ноги не сгибать |
| 3. «лодочка» на животе  | 2 подх. по 1 мин | ноги должны быть не выше и не ниже 15 см. от пола |
| 4. лежа на спине, ноги согнуты под углом 90\*, поочередное отпускание прямой ноги до пола  | 15 раз каждой ногой | не касаться пятками таза  |
| 5. отжимание, ноги на возвышенности  | 15 раз | не прогибаться |
| 6. И.П. лажа на спине, «складки»  | 20 раз | руки и ноги прямые |
| 7. запрыгивание на возвышенность  | 2 подхода по 25 раз | 1 подход без остановки |
| 8. «пистолеты» | 15 раз на каждую ногу | полный присед |
| 9. «крокодил» | 10 раз | грудью касаемся пола.  |
| 10. перекидка назад | 15 раз | ноги соединять в стойке на руках |
| 11. стойка на голове | 15 раз по 5сек | ноги вместе |
| 02.02.2022 г. | «Правила соревнований по спортивной акробатике на 2022-2024гг» с помощью интернета | Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Растяжка, элементы на гибкость.Элементы индивидуальной работы. | 12. И.П. на спине --- размах ног до шпагата  | 15 раз | руки произвольно и ноги прямые |
| 13. Прямой кувырок назад в шпагат | 10раз | ноги прямые  |
| 14. перекидка вперед | 10 раз | ноги через шпагат |
| 15. стойка на руках без опоры  | 20 раз | фиксация в стойке 3 сек. |
| 04.02.2022 г. |  | Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Растяжка, элементы на гибкость.Элементы индивидуальной работы. | 16. у стенки « спичаг»  | 10 раз | ноги через стороны, без толчка ногами |
| 17. шпагаты |  | с возвышения |
| 18. выпрыгивание из упора присев  | 20 раз | ноги выпрямлять до конца |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

занимающимися группы тренировочного этапа подготовки по программе спортивной подготовки

по виду спорта «Спортивная акробатика»

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штамма COVID-19

с 31 января по 06 февраля 2022 года

Вид спорта: спортивная акробатика

Группа: тренировочный этап (этап спортивной специализации до двух лет)

(уровень (этап) обучения (подготовки), год обучения (подготовки)

Тренер: Плоскова Татьяна Александровна

 (фамилия, имя, отчество)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемыучебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 31.01.2022 г.  | «Правила соревнований по спортивной акробатике на 2022-2024гг» с помощью интернета  | Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Элементы на гибкость.Элементы индивидуальной работы. Хореография | 1. И.П. планка, касание руки противоположенного плеча  | 25 раз каждой рукой | В планке не сгибаться и не прогибаться, таз не подвижен | Получение видео отчета в VK в группе « Спортивная акробатика г. Ялуторовска» и фото элементов индивидуальной работы в соцсети в группу «Средняя группа» |
| 2. угол «вне»  | 10 подх. по 15 сек | Ноги не сгибать |
| 3. «лодочка» на животе  | 3 подх. по 1 мин | Ноги должны быть не выше и не ниже 15 см. от пола |
| 4. лежа на спине, ноги согнуты под углом 90\*, поочередное отпускание прямой ноги до пола  | 15 раз каждой ногой | Не касаться пятками таза  |
| 5. отжимание, ноги на возвышенности  | 2 подх по 25 раз | Не прогибаться |
| 6. И.П. лажа на спине, «складки»  | 20 раз | Руки и ноги прямые |
| 7. запрыгивание на возвышенность  | 2 подхода по 25 раз | 1 подход без остановки |
| 8. «пистолеты» | 15 раз на каждую ногу | Полный присед |
| 9. «крокодил» | 10 раз | грудью касаемся пола.  |
| 10. Перекидка назад в шпагат | 15 раз | Ноги соединять в стойке на руках |
| 11. стойка на голове | 15 раз по 5сек | Ноги вместе |
| 02.022022 г. |  | Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Растяжка, элементы на гибкость.Элементы индивидуальной работы. Хореография | 12. И.П. на спине --- размах ног до шпагата  | 15 раз | Руки произвольно и ноги прямые |
| 13. Прямой кувырок назад в шпагат | 10раз | Ноги прямые  |
| 14. перекидка вперед | 10 раз | Ноги через шпагат |
| 15. стойка на руках без опоры  | 20 раз | Фиксация в стойке 3 сек. |
| 04.02.2022 г. | «Самоконтроль» | Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Растяжка, элементы на гибкость.Элементы индивидуальной работы. Хореография | 16. у стенки « спичаг»  | 10 раз | Ноги через стороны, без толчка ногами |
| 17. шпагаты |  | С возвышения |
| 05.02.2022 г. |  | Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Растяжка, элементы на гибкость.Элементы индивидуальной работы. Хореография | 18. выпрыгивание из упора присев  | 25 раз | Ноги выпрямлять до конца |
| 19. Хореографические движения из упр. |  |  |