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 приемы  учебного 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 приемы  учебного 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. |  | |  |