**ПРОГРАММА**

**дистанционного обучения**

**тренера-преподавателя Гришкова В.А. с 15.12. по 31.12.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | УТ – 1НП - 2 |  |  УТ – 3 УТ - 4 |
| , 15,12Вт. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**- индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног.1.Упр. на удержание равновесия «Ласточка» **-** **2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– **10 мин**.**3. Техника мяча**<https://youtu.be/28lVw-u3zyU>**ОФП (15- 20 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз\*3- Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз\*3- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз\*3 | 16.12 Ср. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**- индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног1.Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» **- 10 мин.****2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке–**10 мин**.**3. Упражнение по ОФП**<https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ>**ОФП (20- 25 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3- Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз\*3 |
| 16.12.Ср.. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.****Перерыв между упр .от 15 сек. до 20сек.**индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног**Упражнение на технику с мячом**<https://youtu.be/2kBofSq29lY>**ОФП (20- 25 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз\*3- Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз\*3- Приседание 30 раз\*3 | 18.12.Птн. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.****Перерыв между упр.** **от 15 сек. до 20сек.**индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног**Упражнение на технику с мячом**<https://youtu.be/2kBofSq29lY>**ОФП (25- 30 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3- Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3-Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30раз\*3 |
| 17,12Чтв. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**Упражнение по ОФП-индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног<https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ>**2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– **10 мин**.**ОФП (25- 30 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 40 раз\*2- Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 25 раз\*3 | 19.12.Сб. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.****Перерыв между упр.** **от 15 сек. до 40сек.**-индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног**Обучение финтам**<https://youtu.be/mjRJ1zxEeyQ>**ОФП (25- 30 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3- Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3- Приседание – 60 раз\*3 |
|  21.12.Пн.. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.****- индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног****1.Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» - 10 мин.****2. Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке–10 мин.****3. Упражнение по ОФП**[**https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ**](https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ)**ОФП (20- 25 мин.)****- Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3****- Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3****- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз\*3** | **21.12.****Пн.** | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**-индивидуальная разминка для рук плечевого пояса, шеи и для корпуса и ног1.Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» **- 10 мин.****Обучение панна финтам**<https://youtu.be/qRmUGv_DmU4>**ОФП (20- 25 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3- Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз\*3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | УТ – 1НП - 2 |  | УТ – 3УТ - 4 |
| 22,12Вт.. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;- упражнения для корпуса и ног.**Модуль Эквилибристика (теория + практика)**1.Упр. на удержание равновесия «Ласточка» **-** [**https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/prezentacija-akrobaticheskikh-uprazhnenijj.html**](https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/prezentacija-akrobaticheskikh-uprazhnenijj.html)**2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– **10 мин**.**ОФП (25- 30 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 40 раз\*2- Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 25 раз\*3 | 23.12.Ср. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;- упражнения для корпуса и ног.**Модуль Акробатика****(видео урок)**1.Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) **– 10 мин.****2.**Растяжка. Тренировка ног. Развитие гибкости **– 10 мин**[**https://youtu.be/2kBofSq29lY**](https://youtu.be/2kBofSq29lY)**ОФП (20- 25 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3- Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз\*3 |
| 23,12,Ср. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;- упражнения для корпуса и ног.**Модуль Эквилибристика (теория + практика)**1.Упр. на удержание равновесия «Ласточка» **-** **2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– **10 мин**.**3. Техника мяча**<https://youtu.be/uAu5Bh8fZl8>**ОФП (15- 20 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз\*3- Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз\*3- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз\*3 | 25.12.Птн.С Ср Ср р.2 | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;- упражнения для корпуса и ног.**Модуль Эквилибристика(презентация)**1.Упр. на удержание равновесия «Пистолетик» **- 10 мин.****2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке–**10 мин**.**3. Техника мяча**[**https://youtu.be/uAu5Bh8fZl8**](https://youtu.be/uAu5Bh8fZl8)**ОФП (20- 25 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3- Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз\*3 |
| 24,12,Чт. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.****Перерыв между упр.от 15 сек. до 30сек.**- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;- упражнения для корпуса и ног.**Упражнения на координацию движения**[**https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ**](https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ)**ОФП (20- 25 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз\*3- Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз\*3- Приседание 30 раз\*3 | 26.12.Сб. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.****Перерыв между упр.** **от 15 сек. до 40сек.**- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;- упражнения для корпуса и ног.**Упражнение на координацию**[**https://youtu.be/mjRJ1zxEeyQ**](https://youtu.be/mjRJ1zxEeyQ)**ОФП (25- 30 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3- Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3-Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30раз\*3 |
| 28,12Пн.. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;- упражнения для корпуса и ног.**Модуль Эквилибристика (теория + практика)**1.Упр. на удержание равновесия «Ласточка» **-** [**https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/prezentacija-akrobaticheskikh-uprazhnenijj.html**](https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/prezentacija-akrobaticheskikh-uprazhnenijj.html)**2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– **10 мин**.**ОФП (25- 30 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 40 раз\*2- Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 25 раз\*3 | 28.12.Пн. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.****Перерыв между упр.** **от 15 сек. до 40сек.****Упражнение на координацию**[**https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ**](https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ)**ОФП (25- 30 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3- Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3- Приседание – 60 раз\*3 |
| 29.12.Вт. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;- упражнения для корпуса и ног.**Модуль Эквилибристика (теория + практика)**1.Упр. на удержание равновесия «Ласточка» **-** [**https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/prezentacija-akrobaticheskikh-uprazhnenijj.html**](https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/prezentacija-akrobaticheskikh-uprazhnenijj.html)**2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– **10 мин**.**ОФП (25- 30 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 40 раз\*2- Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 25 раз\*3 |  30.12.Ср. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;- упражнения для корпуса и ног.**Модуль Акробатика****(видео урок)**1.Упр. на гибкость и растягивание. (мосты, шпагаты, п/шпагаты) **– 10 мин.****2.**Растяжка. Тренировка ног. Развитие гибкости **– 10 мин**[**https://youtu.be/2kBofSq29lY**](https://youtu.be/2kBofSq29lY)**ОФП (20- 25 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 30 раз\*3- Отжимание, в упоре лёжа – 30 раз\*3Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 30 раз\*3 |
| 30.12.Ср | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;- упражнения для корпуса и ног.**Модуль Эквилибристика (теория + практика)**1.Упр. на удержание равновесия «Ласточка» **-** **2.** Упр. «Крокодил» на полу подъем и удержание ног в уголке– **10 мин**.**3. Техника мяча**<https://youtu.be/uAu5Bh8fZl8>**ОФП (15- 20 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз\*3- Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз\*3- Поднимание ног и корпуса «Лодочка – 20 раз\*3 |  |  |
| 31.12.Чт. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.****Перерыв между упр.от 15 сек. до 30сек.**- упражнения для рук плечевого пояса и шеи;- упражнения для корпуса и ног.**Упражнения на координацию движения**[**https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ**](https://youtu.be/8jRJkwEz6JQ)**ОФП (20- 25 мин.)**- Поднимание ног в угол (пресс) – 20 раз\*3- Отжимание, в упоре лёжа – 20 раз\*3- Приседание 30 раз\*3 |  |  |