

ГБОУ СОШ № 22 СП «ДЮСШ № 1»

План работы с 11 по 30 мая 2020 года тренера по фигурному катанию Мячиной А.С.

Дата/группа	Время занятия	Содержание занятия
<p>Понедельник 11 мая 12.30-13.00 – 1 СОГ-5 14.00-14.30 – 1 СОГ-10 15.30-16.00 – 1 СОГ-9</p> <p>Вторник 12 мая 12.30-13.00 – 1 СОГ-4 14.00-14.30 – 1 СОГ-1 15.30-16.00 – 1 СОГ-3</p> <p>Среда 13 мая 14.00-14.30 – 1 СОГ-2 15.30-16.00 – 1 СОГ-6</p>	30 мин	<p><i>Видеотрансляция</i> <u>ОРУ:</u> 1. наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (4 р.) 2. круговые движения в кистях, локтях, плечах вперед, назад (по 8 р.) 3. наклоны в стороны вправо, влево (8 р.) 4. наклоны прогнувшись вперед, прогиб назад (8 р.) 5. наклоны вперед к носкам, назад к пяткам (8 р.) 6. перекаты в стороны (по 8 р.) 7. приседания (20 р.) 8. пистолетки на правой, на левой ноге (по 10 р.) 9. прыжки на двух ногах, на левой, на правой (10 р. – 2 подхода) 10. тур в 1 оборот вправо, влево (по 10 р.)</p> <p><u>Силовые упр.:</u> 1. поднимание туловища вперед – лёжа на спине ноги согнуты, руки за головой (20 р.) 2. поднимание туловища прогнувшись назад – лёжа на животе, ноги прямые, руки за головой (20 р.) 3. поднимание прямых ног до пола за голову – лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль тела (20 р.) 4. лодочка – лёжа на животе, руки вперед, ноги прямые (20 р.) 5. отжимания от пола (10 р. – 2 подхода)</p> <p><u>Координационные упр.:</u> 1. кувырки вперед (10 р.) 2. кувырки назад (10 р.)</p> <p><u>Упр. на растяжку:</u> 1. сидя ноги врозь, наклон к правой ноге, к левой ноге, в середину 2. сидя нога в сторону, другая согнута назад – наклон к прямой ноге, к согнутой ноге, в середину 3. то же с другой ноги 4. лёжа на животе, ноги врозь, руки под подбородок – соединить ноги сзади, через стороны врозь (10 р.) 5. сидя ноги в бабочку 6. шпагаты (продольные, поперечный)</p>
<p>Среда 13 мая 12.30-13.00 – 1 СОГ-5</p> <p>Четверг 14 мая 12.30-13.00 – 1 СОГ-4 14.00-14.30 – 1 СОГ-1 15.30-16.00 – 1 СОГ-3</p>	30 мин	<p><i>Видеотрансляция</i> <u>ОРУ:</u> 1. ходьба на месте 2. ходьба на месте на носках, на пятках руки вверх (по 4 шага) 3. ходьба на месте наружной стороне стопы, на внутренней стороне стопы руки на поясе (по 4 шага)</p>

<p>17.00-17.30 – 1 СОГ-9</p> <p>Пятница 15 мая 12.30-13.00 – 1 СОГ-10 14.00-14.30 – 1 СОГ-2 15.30-16.00 – 1 СОГ-6</p>		<p>4. ходьба на месте на носках с высоко поднятыми коленями, захлест назад (по 4 шага) 5. прыжки в приседе (10 р.) 6. прыжки на двух ногах (10 р.)</p> <p><u>Хореографические движения у опоры (стул):</u> 1. Деми-плие, релеве с рукой – с правой рукой, с левой рукой (в 1, 2, 4, 5 позиции ног) 2. Батман тандю левой ногой, правой ногой (в 1 позиции ног, рука во 2 позиции) крестом 3. Батман тандю жете левой ногой, правой ногой (в 1 позиции ног, рука во 2 позиции) крестом 4. Гранд батман левой ногой, правой ногой (в 1 позиции ног, рука во 2 позиции) крестом</p> <p><u>Без опоры:</u> 1. Соте (4 по первой, 4 по второй позиции) 2. Шажман де Пье (32)</p> <p><u>Упр. на развитие равновесия:</u> 1. Ласточка на правой ноге, на левой ноге 2. Кольцо на правой ноге, на левой ноге 3. Стрелочка на правой ноге, на левой ноге</p>
<p>Понедельник 18 мая 12.30-13.00 – 1 СОГ-5 14.00-14.30 – 1 СОГ-10 15.30-16.00 – 1 СОГ-9</p> <p>Вторник 19 мая 12.30-13.00 – 1 СОГ-4 14.00-14.30 – 1 СОГ-1 15.30-16.00 – 1 СОГ-3</p> <p>Среда 20 мая 14.00-14.30 – 1 СОГ-2 15.30-16.00 – 1 СОГ-6</p>	<p>30 мин</p>	<p><i>Видеотрансляция</i> <u>ОРУ:</u> 1. круговые движения головой вправо, влево (8 р.) 2. рывки руками – одна вверх, другая вниз (8 р.) 3. повороты туловища вправо, влево (по 8 р.) 4. круговые движения туловищем вправо, влево (по 8 р.) 5. наклоны вперед к носкам, назад к пяткам (8 р.) 6. выпады вперед на правую ногу, на левую ногу (по 8 р.) 7. выпрыгивания из приседа (20 р.) 8. пистолетки на правой, на левой ноге (по 10 р.) 9. прыжки на двух ногах, на левой, на правой (10 р. – 2 подхода) 10. тур в 1 оборот вправо, влево с двух ног на одну (по 10 р.)</p> <p><u>Силовые упр.:</u> 1. поднимание туловища вперед – лёжа на спине ноги согнуты на вису 90 гр., руки за головой (20 р.) 2. поднимание туловища прогнувшись назад – лёжа на животе, ноги прямые, руки за головой (20 р.) 3. поднимание прямых ног вертикально вверх – лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль тела (20.р.) 4. лодочка – лёжа на животе, руки вперед, ноги прямые (20 р.) 5. отжимания от пола (10 р. – 2 подхода)</p> <p><u>Координационные упр.:</u> 1. кувырки вперед (10 р.) 2. кувырки назад (10 р.)</p> <p><u>Упр. на растяжку:</u> 1. сидя ноги врозь, наклон к правой ноге, к левой ноге, в середину</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 2. сидя ноги прямые вперед наклон к ногам 3. то же с другой ноги 4. лёжа на животе, ноги врозь, руки под подбородок – соединить ноги сзади, через стороны врозь (10 р.) 5. сидя ноги в бабочку 6. шпагаты (продольные, поперечный)
<p>Среда 20 мая 12.30-13.00 – 1 СОГ-5</p> <p>Четверг 21 мая 12.30-13.00 – 1 СОГ-4 14.00-14.30 – 1 СОГ-1 15.30-16.00 – 1 СОГ-3 17.00-17.30 – 1 СОГ-9</p> <p>Пятница 22 мая 12.30-13.00 – 1 СОГ-10 14.00-14.30 – 1 СОГ-2 15.30-16.00 – 1 СОГ-6</p>	30 мин	<p><i>Видеотрансляция</i> <u>ОРУ:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба на месте 2. ходьба на месте на носках, на пятках руки вверх (по 4 шага) 3. ходьба на месте наружной стороне стопы, на внутренней стороне стопы руки на поясе (по 4 шага) 4. ходьба на месте на носках с высоко поднятыми коленями, захлест назад (по 4 шага) 5. прыжки в приседе (10 р.) 6. прыжки на двух ногах (10 р.) <p><u>Хореографические движения у опоры (стул):</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Деми-плие, релеве с рукой – с правой рукой, с левой рукой (в 1, 2, 4, 5 позиции ног) 2. Батман тандю левой ногой, правой ногой (в 1 позиции ног, рука во 2 позиции) крестом 3. Батман тандю жете левой ногой, правой ногой (в 1 позиции ног, рука во 2 позиции) крестом 4. Гранд батман левой ногой, правой ногой (в 1 позиции ног, рука во 2 позиции) крестом <p><u>Упр. на развитие гибкости:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. мостики из положения лёжа (10 р.) 2. мостики из положения стоя на коленях (10 р.) 3. кольцо лёжа на животе (10 р.) 4. коробочка (10 р.) 5. березка
<p>Понедельник 25 мая 12.30-13.00 – 1 СОГ-5 14.00-14.30 – 1 СОГ-10 15.30-16.00 – 1 СОГ-9</p> <p>Вторник 26 мая 12.30-13.00 – 1 СОГ-4 14.00-14.30 – 1 СОГ-1 15.30-16.00 – 1 СОГ-3</p> <p>Среда 27 мая 14.00-14.30 – 1 СОГ-2 15.30-16.00 – 1 СОГ-6</p>	30 мин	<p><i>Видеотрансляция</i> <u>ОРУ:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (4 р.) 2. круговые движения в кистях, локтях, плечах вперед, назад (по 8 р.) 3. наклоны в стороны вправо, влево (8 р.) 4. наклоны прогнувшись вперед, прогиб назад (8 р.) 5. наклоны вперед к носкам, назад к пяткам (8 р.) 6. перекаты в стороны (по 8 р.) 7. приседания (20 р.) 8. пистолетики на правой, на левой ноге (по 10 р.) 9. прыжки на двух ногах, на левой, на правой (10 р. – 2 подхода) 10. аксель в 1,5 оборота (по 10 р.) <p><u>Силовые упр.:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. поднимание туловища вперед – лёжа на спине ноги согнуты, руки за головой (20 р.) 2. поднимание туловища прогнувшись назад – лёжа на животе, ноги прямые, руки за головой (20 р.) 3. планка (30 сек. 2 подхода)

		<p>4. планка с движением туловища (20 р.)</p> <p>5. отжимания от пола (10 р. – 2 подхода)</p> <p><u>Координационные упр.:</u></p> <p>1. кувырки вперед (10 р.)</p> <p>2. кувырки назад (10 р.)</p>
		<p><u>Упр. на растяжку:</u></p> <p>1. сидя ноги врозь, наклон к правой ноге, к левой ноге, в середину</p> <p>2. сидя нога в сторону, другая согнута назад – наклон к прямой ноге, к согнутой ноге, в середину</p> <p>3. то же с другой ноги</p> <p>4. лёжа на животе, ноги сзади в лягушке</p> <p>5. сидя ноги в бабочку</p> <p>6. шпагаты (продольные, поперечный)</p>
<p>Среда 27 мая 12.30-13.00 – 1 СОГ-5</p> <p>Четверг 28 мая 12.30-13.00 – 1 СОГ-4 14.00-14.30 – 1 СОГ-1 15.30-16.00 – 1 СОГ-3 17.00-17.30 – 1 СОГ-9</p> <p>Пятница 29 мая 12.30-13.00 – 1 СОГ-10 14.00-14.30 – 1 СОГ-2 15.30-16.00 – 1 СОГ-6</p>	30 мин	<p><i>Видеотрансляция</i></p> <p><u>ОРУ:</u></p> <p>1. ходьба на месте</p> <p>2. ходьба на месте на носках, на пятках руки вверх (по 4 шага)</p> <p>3. ходьба на месте наружной стороне стопы, на внутренней стороне стопы руки на поясе (по 4 шага)</p> <p>4. ходьба на месте на носках с высоко поднятыми коленями, захлест назад (по 4 шага)</p> <p>5. прыжки в приседе (10 р.)</p> <p>6. прыжки на двух ногах (10 р.)</p>
		<p><u>Хореографические движения у опоры (стул):</u></p> <p>1. Деми-плие, релеве с рукой – с правой рукой, с левой рукой (в 1, 2, 4, 5 позиции ног)</p> <p>2. Батман тандю левой ногой, правой ногой (в 1 позиции ног, рука во 2 позиции) крестом</p> <p>3. Батман тандю жете левой ногой, правой ногой (в 1 позиции ног, рука во 2 позиции) крестом</p> <p>4. Гранд батман левой ногой, правой ногой (в 1 позиции ног, рука во 2 позиции) крестом</p> <p>5. Фондю с рукой с правой ноги, с левой ноги (в 5 позиции ног) крестом</p>
		<p><u>Упр. на развитие гибкости:</u></p> <p>1. мостики из положения лёжа (10 р.)</p> <p>2. мостики из положения стоя на коленях (10 р.)</p> <p>3. кольцо лёжа на животе (10 р.)</p> <p>4. коробочка (10 р.)</p> <p>5. березка</p>