**ПЛАН ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ НА АПРЕЛЬ.**

Тренеры спортивной гимнастики женского отделения: Репина Т.Г., Шерстобитова Ю.Г., Авдеева Л.В., Хомякова Л.М.

**Группы спортивной специализации(СС)- 1 – комплекс выполнять через день.**

*Занятие дома начинам с общеразвивающих упражнений.*

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.

1.Маховые движения согнутыми руками. И.п. – руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад.

2.Маховые движения прямыми руками.

И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.

3.Круговые движения согнутыми руками. И.п. – о.с., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обоих направлениях: вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.

4.Круговые движения прямыми руками.

И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад.

 То же, руки в стороны – книзу и вверх – наружу.

 Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

5.Глубокое покачивание в выпаде вперед.

6.Махи ногами вперед, в стороны, назад.

**Комплексы упражнений на растяжку**.

**Наклоны (10 раз + удержание 10с):**

1. И.п. – сидя; наклон вперед ноги вместе
2. Наклон вперед ноги врозь
3. И.п. – сидя, руки вверху в замок; наклон вперед с захватом стоп.
4. Наклоны вперед из положения стоя ноги вместе, ноги врозь, с захватом коленей сзади
5. Наклоны вперед ноги вместе с возвышения.

**Мост:**

1. Из положения лежа на животе прогиб назад, «лягушка»
2. Из положения стоя на коленях опускание в «мост»
3. Из положения стоя ноги врозь опускание в «мост»
4. Из положения стоя ноги вместе опускание в «мост»
5. «Мост» с выпрямлением ног ноги врозь и ноги вместе
6. Из положения лежа на животе запрокинуть ноги за голову, поставить на пол

Перевороты вперед, назад, в равновесие (с удержанием ноги)

**Растяжка:**

Шпагаты на полу: левый, правый, поперечный

Шпагаты с возвышения.

Сидя в шпагате прогиб назад.

Растяжка в положении стоя с захватом ноги: вперед, в сторону, назад

Равновесия:

- Удержание ноги с помощью руки и без помощи рук вперед, в сторону, назад

Махи ногами вперед, в сторону, назад (с опорой и без опоры)

**Упоры**

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

 Упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

**Стойки.**

Стойка на лопатках («Березка»).

Стойки на руках

Выполнение у стенки или с помощью партнера:

- Стоя в положении животом к стене. Выполнение от 30 сек. до одной минуты

- Стоя в положении животом к стене, поднимая поочередно то правую, то леву руку. Повторения 10-15 раз

- Стоя в положении животом к стене, сгиб в тазобедренном суставе на 90 градусов, стопы упираются. Удержание от 10 до 30 секунд.

- Стоя в положении животом к стене, сгиб в тазобедренном суставе на 90 градусов, ноги в коленях согнуты, стопы упираются. Удержание от 10 до 30 секунд.

**Повороты на одной ноге**

 Выполняется, когда свободная нога в положении:

- "Флажок"

- Поднята прямая на 90 градусов

- В шпагат с захватом двумя руками

 Количество повторений 10 - 15 раз, а лучше до усовершенствования. Как правым плечом в перед, так и левым. В правую сторону и левую.

Подводящими упражнениями будут служить равновесия, выполняя их с удержание по 10-30 секунд.

**Комплекс ОФП**

1.а) «складка» - 15 раз

 б) группировка - 15 раз

 в) удержание в «лодочке» - 10 счётов

2.а) отжимания - 15 раз

 б) поочерёдное прижимание рук к телу —15раз

 в) стоим в упоре лёжа - 10 счётов

3.а) поднимание «лодочки» на животе — 15 раз

 б) качание «лодочки» на животе — 15 раз

 в) удержание «лодочки» на животе — 10 счетов

4.то же самое на правом боку

5.то же самое на левом боку

6.а) «пистолет» на правой ноге — 15 раз

 б) «пистолет» на левой ноге — 15 раз

 в) на стопу, на двух ногах — 30 раз

**Группы спортивной специализации(СС)- 2 – комплекс ОФП №1 и комплекс ОФП №2 выполнять чередованием через день.**

Занятие начинаем с общеразвивающих упражнений.

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.

1.Маховые движения согнутыми руками. И.п. – руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад.

2.Маховые движения прямыми руками.

И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.

3.Круговые движения согнутыми руками. И.п. – о.с., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обоих направлениях: вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.

4.Круговые движения прямыми руками.

И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад.

 То же, руки в стороны – книзу и вверх – наружу.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

5.Глубокое покачивание в выпаде вперед.

6.Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника.

1.Наклоны в стороны. И.п. – о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклону: наклон влево – выпад вправо).

2.Повороты в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.

3.Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.

4.Наклоны назад.

5.Круговые движения тазом.

6. «Лодочка».

Лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед, поднять одновременно руки и ноги. Удержать 5 сек.

7. «Лягушка».

Лежа на животе, упор руками в пол около груди. Выпрямить руки, ноги согнуть в коленях.

8.Перекаты.

Перекат прогнувшись с коленей в упор на согнутые руки и обратно в и.п.

9. Шпагаты.

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

Шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки), выполнение шпагата с наклоном вперед (назад).

Так же шпагаты растягиваем с небольшого возвышения(30см).

**Комплекс ОФП № 1**

1.а) «складка» - 20 раз

 б) группировка - 20 раз

 в) удержание в «лодочке» - 20 счётов

2.а) отжимания - 20 раз

 б) поочерёдное прижимание рук к телу — 20 раз

 в) стоим в упоре лёжа - 20 счётов

3.а) поднимание «лодочки» на животе — 20 раз

 б) качание «лодочки» на животе — 20 раз

 в) удержание «лодочки» на животе — 20 раз

4.то же самое на правом боку

5.то же самое на левом боку

6.а) «пистолет» на правой ноге — 20 раз

 б) «пистолет» на левой ноге — 20 раз

 в) на стопу, на двух ногах — 50 раз

**Комплекс ОФП с отягощением**

1.лёжа на спине поднимание туловища — 20 раз

2.лёжа на спине поднимание ног за голову — 20 раз

3.лёжа на спине работа рук вверх-вниз — 20 раз

4.лёжа на животе поднимание туловища — 20 раз

5.лёжа на животе поднимание прямых ног — 20 раз

6.лёжа на животе поднимание согнутых ног, угол 90\* - 20 раз

7.лёжа на животе руки вверх поднимание рук — 20 раз

8.лёжа на животе руки в стороны поднимание рук — 20 раз

9.лёжа на животе руки вдоль туловища поднимание рук-20раз

10.приседания на всей стопе — встать на полупальцы-40раз

11.восхождение на возвышение — 20 раз с правой ноги

20 раз с левой ноги

**Комплекс ОФП № 2**

**Комплекс выполняем с резиной.**

Чтобы занятия проходили успешно, нужно придерживаться следующих правил:

- не нужно задерживать дыхание, дышать нужно в обычном темпе.

**Упражнения на растяжку**

 -Отведение ноги в сторону (махи в поперечный шпагат)

 -Отведение ноги назад и вперед (махи в продольный шпагат)

Где одну петлю цепляем за шведскую стену, вторую удерживаем стопой.

 -Растяжка задней поверхности бедра.

Зацепить середину резины за стопы, руками взявшись за края. Держа спину прямо и не сгибая колени, оттягиваем стопы от себя. Повторяем как двумя ногами, так и поочередно то правой, то левой.

**Тренировка для верхнего пояса**

Упражнения:

 -Подъем рук в положении лежа на спине

 Когда резина закреплена к шведской стенке и положение тела ногами к опоре.

 -Подъем рук в положении лежа на спине

 Когда резина закреплена к шведской стенке и положение тела головой к опоре.

 -Подъем рук в положении стоя, спиной к стене.

 Встать на середину резины. Края резины зажать в кисти правой и левой руки. Занимая исходное положение стоя, руки вытянуты вниз. При сгибании рук ленту тянем прямыми руками вверх, при этом корпус не наклоняем, а остаёмся в том же положении.

Выполняйте каждое упражнение 15-20 повторений в 2 подхода. Если упражнение выполняется на правую и левую ногу, значит сделайте по два подхода на каждую ногу. Отдых между подходами 30 секунд, между упражнениями – 1,5-2 минуты.

**Подкачку выполняем 2 подхода, отдых между подходами 3 минуты.**

**Группы спортивной специализации(СС)- 3 и 4 – разминку, растяжку выполняем каждый день, комплекс ОФП №1 и комплекс ОФП №2 выполнять чередованием через день, с обязательным присутствием на ногах утяжелителей.**

Занятие начинаем с общеразвивающих упражнений.

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.

1.Маховые движения согнутыми руками. И.п. – руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад.

2.Маховые движения прямыми руками.

И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.

3.Круговые движения согнутыми руками. И.п. – о.с., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обоих направлениях: вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.

4.Круговые движения прямыми руками.

И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад.

 То же, руки в стороны – книзу и вверх – наружу.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

5.Глубокое покачивание в выпаде вперед.

6.Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника.

1.Наклоны в стороны. И.п. – о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклону: наклон влево – выпад вправо).

2.Повороты в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.

3.Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.

4.Наклоны назад.

5.Круговые движения тазом.

6. «Лодочка».

Лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед, поднять одновременно руки и ноги. Удержать 5 сек.

7. «Лягушка».

Лежа на животе, упор руками в пол около груди. Выпрямить руки, ноги согнуть в коленях.

8.Перекаты.

Перекат прогнувшись с коленей в упор на согнутые руки и обратно в и.п.

**Комплексы упражнений на растяжку**.

**Наклоны (10 раз + удержание 10с):**

1. И.п. – сидя; наклон вперед ноги вместе

2. Наклон вперед ноги врозь

 3. И.п. – сидя, руки вверху в замок; наклон вперед с захватом стоп.

4. Наклоны вперед из положения стоя ноги вместе, ноги врозь, с захватом коленей сзади

5. Наклоны вперед ноги вместе с возвышения.

**Мост:**

1. Из положения лежа на животе прогиб назад, «лягушка»

2. Из положения стоя ноги вместе опускание в «мост»

3. «Мост» с выпрямлением ног ноги врозь и ноги вместе

4. Из положения лежа на животе запрокинуть ноги за голову, поставить на пол

Перевороты вперед, назад, в равновесие (с удержанием ноги)

**Растяжка:**

Шпагаты на полу: левый, правый, поперечный

Шпагаты с возвышения.

Сидя в шпагате прогиб назад.

Растяжка в положении стоя с захватом ноги: вперед, в сторону, назад

Равновесия:

- Удержание ноги с помощью руки и без помощи рук вперед, в сторону, назад

Махи ногами вперед, в сторону, назад (с опорой и без опоры)

**Комплекс ОФП №1**

1.а) «складка» - 20 раз

 б) группировка - 20 раз

 в) удержание в «лодочке» - 20 счётов

2.а) отжимания - 20 раз

 б) поочерёдное прижимание рук к телу — 20 раз

 в) стоим в упоре лёжа - 20 счётов

3.а) поднимание «лодочки» на животе — 20 раз

 б) качание «лодочки» на животе — 20 раз

 в) удержание «лодочки» на животе — 20 раз

4.то же самое на правом боку

5.то же самое на левом боку

6.а) «пистолет» на правой ноге — 20 раз

 б) «пистолет» на левой ноге — 20 раз

 в) на стопу, на двух ногах — 50 раз

**Комплекс ОФП №2 с отягощением**

1.лёжа на спине поднимание туловища — 20 раз

2.лёжа на спине поднимание ног за голову — 20 раз

3.лёжа на спине работа рук вверх-вниз — 20 раз

4.лёжа на животе поднимание туловища — 20 раз

5.лёжа на животе поднимание прямых ног — 20 раз

6.лёжа на животе поднимание согнутых ног, угол 90\* - 20 раз

7.лёжа на животе руки вверх поднимание рук — 20 раз

8.лёжа на животе руки в стороны поднимание рук — 20 раз

9.лёжа на животе руки вдоль туловища поднимание рук-20раз

10.приседания на всей стопе — встать на полупальцы-40раз

11.восхождение на возвышение — 20 раз с правой ноги

 20 раз с левой ноги

**Работа с резиной**

Чтобы занятия проходили успешно, нужно придерживаться следующих правил:

- перед растяжкой нужно разогреть мышцы;

- не нужно задерживать дыхание, дышать нужно в обычном темпе.

**Упражнения на растяжку**

 -Отведение ноги в сторону (махи в поперечный шпагат)

 -Отведение ноги назад и вперед (махи в продольный шпагат)

Где одну петлю цепляем за шведскую стену, вторую удерживаем стопой.

 -Растяжка задней поверхности бедра.

Зацепить середину резины за стопы, руками взявшись за края. Держа спину прямо и не сгибая колени, оттягиваем стопы от себя. Повторяем как двумя ногами, так и поочередно то правой, то левой.

**Тренировка для верхнего пояса**

Упражнения:

 -Подъем рук в положении лежа на спине

 Когда резина закреплена к шведской стенке и положение тела ногами к опоре.

 -Подъем рук в положении лежа на спине

 Когда резина закреплена к шведской стенке и положение тела голвой к опоре.

 -Подъем рук в положении стоя, спиной к стене.

 Встать на середину резины. Края резины зажать в кисти правой и левой руки. Занимая исходное положение стоя, руки вытянуты вниз. При сгибании рук ленту тянем прямыми руками вверх, при этом корпус не наклоняем, а остаёмся в том же положении.

Выполняйте каждое упражнение 15-20 повторений в 3 подхода. Если упражнение выполняется на правую и левую ногу, значит сделайте по два подхода на каждую ногу. Отдых между подходами 30 секунд, между упражнениями – 1,5-2 минуты.

**Стойки на руках**

Выполнение у стенки или с помощью партнера:

- Стоя в положении животом к стене. Выполнение от 30 сек. до одной минуты

- Стоя в положении животом к стене, поднимая поочередно то правую, то леву руку. Повторения 10-15 раз

- Стоя в положении животом к стене, сгиб в тазобедренном суставе на 90 градусов, стопы упираются. Удержание от 10 до 30 секунд.

- Стоя в положении животом к стене, сгиб в тазобедренном суставе на 90 градусов, ноги в коленях согнуты, стопы упираются. Удержание от 10 до 30 секунд.

- Повороты на руках, положения тела вытянуто, на 180, 360 градусов

Как вперед, так и назад плечом. Количество повторений в правую и левую сторону по 5-10 раз

**Повороты на одной ноге**

 Выполняется, когда свободная нога в положении:

- "Флажок"

- Поднята прямая на 90 градусов

- В шпагат с захватом двумя руками

 Количество повторений 10 - 15 раз, а лучше до усовершенствования. Как правым плечом в перед, так и левым. В правую сторону и левую.

Подводящими упражнениями будут служить равновесия, выполняя их с удержание по 10-30 секунд.

**Подкачку выполняем 3 подхода, отдых между подходами 3 минуты.**