Педагогическая статья

Помощь родителям – как себя вести дома с ребёнком в период самоизоляции если ваш ребенок занимается в спортивной секции.

Дистанционное обучение учащихся ДЮСШ

Подготовил
тренер-преподаватель высшей категории
МАУ ДО ДЮСШ г. Можги Удмуртской Республики
Заслуженный работник физической культуры УР
Шутова Е.В.

Помощь родителям – как себя вести дома с ребёнком в период самоизоляции если ваш ребенок занимается в спортивной секции.

Для всех нас понятно, что эта ситуация абсолютно новая. Многим сейчас тревожно и непонятно. Ни у кого нет опыта и навыков жить в условиях самоизоляции. Придётся учиться вместе. И это НОРМАЛЬНО.

Родители – это ОПОРА для ребёнка, без вас ему будет совсем сложно и непонятно. Дети, чем младше они – тем больше это важно, нуждаются в границах, правилах и режиме.

Быть столь же эффективным как раньше в новых условиях будет сложно. Возможно, получится, возможно – нет. Но сейчас важно разрешить себе меньше требовать от себя и от ребёнка. Дистанционная учёба и работа для многих новый вид деятельней, он другой. Для того, чтобы адаптироваться к нему требуется время.

Сейчас такая ситуация, что школьники оказались дома. Карантин. Школы прекратили работу. Родителям и близким ребенка важно самим постараться сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого (родителей, близких). Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернета сетей!

Во время самоизоляции важно поддерживать привычный режим дня, иначе ребенку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится. Важно, чтобы ребенок вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу. Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Обсудите с ребенком, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных каникул. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Скажите ребёнку, что сейчас нужно принять НОВЫЕ правила, которые нужно соблюдать в это период.

Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

Необходимо вырабатывать РЕЖИМ дня, который будут соблюдать и дети, и родители. Для ребёнка это просто необходимо в новых условиях, чтобы учиться, отдыхать, общаться с родителями и развиваться.

Практические упражнения – как создать комфорт дома в период самоизоляции.

1. Возьмите цветные фломастеры, всей семьёй напишите, чему бы вы хотели посвятить время в период карантина. Каждый член семьи должен отметить то, что необходимо для него.
2. Разработайте новые ПРАВИЛА и РЕЖИМ дня. Его можно написать, нарисовать, сделать так, как удобно вам. Не стоит делать его очень жёстким – отметьте основные опорные точки.
3. На каждый день намечайте список дел, которые планируете сделать – и вы, и ребёнок. В конце дня отмечайте, что удалось сделать.
4. Обязательно похвалите себя за сделанное.

Это упражнение – писать список дел и хвалить себя успешно используется в тренингах по уверенности и тайм менеджменту. Сейчас отличное время поработать над этим навыком. Он пригодится не только в период карантина, но и в будущем.

Возрастные особенности детей – что для них важно?

Детям 6-8 лет важно играть.

Игровая деятельность для них является ведущей. Конечно, родители не могут, и не должны уделять все время дома играм с ребёнком. Идеальный вариант – если у ребёнка будут интересные дела на день, которыми он будет заниматься самостоятельно, а потом – делиться результатом получать похвалу от родителей.

Детям 9-11 лет важно максимально расширять поле их возможностей и интересов. То есть пробовать, экспериментировать, осваивать новые навыки. Поддержать их в период карантина помогут новые занятия – пусть ребенок пробует шить, рисовать, освоит новые игры, изучит танцы. С ним может заниматься родитель, или так же предложить онлайн программы обучения новому навыку.

Подросткам 12-14 лет и 15-17 лет важно общаться. Общение для них ведущая деятельность. И общения с родителями недостаточно. Важно им разрешить общаться друзьями, но, чтобы это не превратилось в постоянное «зависание в гаджете»- определить чёткое время на это общение.

Чем старше подросток, тем меньше контроля он требует, тем больше нуждается в личном пространстве и самостоятельности.

Помните о личном пространстве подростка! Ему тоже не просто, он нуждается в возможности жить «своей жизнью», иметь секреты, общаться с друзьями!

Ни дня без тренировок.

Вынужденные перерывы бывают не только во время карантинов. Травмы, болезни, каникулы и т.п. Но именно карантин является одним из самых болезненных. Силы есть, травмы нет, желание есть и цели остаются. Но тренироваться нельзя.

Если ваш ребенок занимается в спортивной секции, ему не в коем случае нельзя прекращать заниматься его любимым делом. Тренер и родитель должен помочь ему в этом. Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы, вашего тренера по организации дистанционного обучения детей.

Занимаясь по рекомендациям, видео-урокам поможем поддержать физическую форму ребенка в период карантина.

Каждодневные тренировки, пусть это будет всего 5-10 % от нагрузки, которую получает он во время тренировки в зале, мы поможем ему на много легче войти в форму после окончания карантина в тренировочном зале.

Конечно же приятно получать положительные оценки от тренера, как это делаем мы.

Для ребенка – это возможность повысить мотивацию, а для родителей – лучше узнать и понять своих детей.

План тренировок на 2 недели в приложении.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СПОРТСМЕНАМ

Поддерживайте связь с тренером. В наше время — это не тяжело. Есть вайбер, мессенджер и т.п. Порой достаточно одного лайка или смс. Тренер же в свою очередь должен поддерживать контакты с учениками. Напоминать о себе регулярно. Спортсменам сейчас, как никогда, нужна ваша поддержка.

Заниматься дома по тому же расписанию, по которому привыкли. Если тренировки были, например, в понедельник, среду, пятницу в 17.00, то и дома заниматься именно в это время. Этим можно избежать ломки организма из-за отсутствия нагрузки.

Относиться к домашним тренировкам со всей серьезностью.

Если требуется помощь родителей – то просите о помощи. Например, фиксировать время или включать – выключать музыку или задавать ритм.

Ведите дневник домашних тренировок.

ФОТООЧЕТ тренеру обязателен!

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Занимайтесь с детьми, помогите им разобраться с заданием, не каждый ребенок поймет. Как перейти к заданию по ссылке в интернет.

Во время тренировки организуйте ребёнку время и пространство для занятий

Контролируйте занятия и ведение дневника тренировок.

Если поднимается тема о том, что как плохо, что нет тренировок – то просто поотжимайтесь или порастягивайтесь со своим спортсменом.

И, главное! Ребёнка иногда необходимо заставлять!

Будьте здоровы!!!

Приложение

План дистанционного обучения по художественной гимнастике

на 6-19 апреля 2020.

Тренера- преподавателя МАУ ДО ДЮСШ г. Можга Шутовой Е.В.

Группа Базовый уровень 3 года

	Упражнение	Кол-во	время
1	Разогрев – прыжки на скакалке		
	Прыжки через скакалку с вращением вперед	50	
	Прыжки через скакалку с вращением назад	50	
2	Шпагат правый, левый, поперечный (всеми способами) со стула, дивана…		По 5минут на каждый способ
3	Партерная гимнастика https://www.youtube.com/watch?v=E7clV5WAXzc		10 мин
4	Волны вперед, назад, большие, малые	10	
5	Мост из положения стоя, стоя на коленях	10	
6	Перекат на грудь из моста+захват ног в складку	10	
7	**Равновесия**		

обучения

6 апреля.

	Боковое с удержанием, «ласточка», «досочка», «планше»(заднее, боковое) с удержанием и без, «кольцо», «затяжка», «аттитюд»	По 6 раз	
8	**Турлян** в положении «кольцо», боковое равновесие	По 6 раз	
9	**Работа с предметом. Обруч**		
	Вертушки, вращения, перекаты, маленькие переброски, обволакивания вокруг кисти (правая, левая)	По 20 раз	
10	**Мастерство с предметом. Обруч**		
	https://www.instagram.com/p/B4dRyjLn1kO/?igshid=130brt70sjz4b		
	https://www.instagram.com/p/B8I_MRVHRsV/?igshid=ycbt1rsjdhbe		
	https://www.instagram.com/p/Bxl3dXHpmyZ/?igshid=1qfjw15p102vc		
	https://www.instagram.com/p/B-WToEWpItH/?igshid=1k6q82jm5wnk5		
	https://www.instagram.com/p/BshtV3khadd/?igshid=13b3zrwzh7g03		
	https://www.instagram.com/p/B0oyIFvnaAt/?igshid=1qoa36zw1n6wn		
	https://www.instagram.com/p/B9uEkCyBd4N/?igshid=1l9d0j320hbp8		
	https://www.instagram.com/p/Bg7BxjOFnqn/?igshid=1tp9sjz0qj8f7		
	https://www.instagram.com/p/B1ibUDMANd3/?igshid=10k1d48c4qoc4		
	https://www.instagram.com/p/BfiKtIMnJfp/?igshid=1j24zeb9ipvst		
	https://www.instagram.com/p/B2_iTuagf0r/?igshid=1k5to6qvojkxv		
	https://www.instagram.com/p/ByBR9qzHxpH/?igshid=n5pxwqdkapz0		
	https://www.instagram.com/p/B-H61UDIGHF/?igshid=1kfiilh8ae8hl		
	https://www.instagram.com/p/BvoFBPnh9x-/?igshid=1tlsf2s1pr7cm		

	https://www.instagram.com/p/B8OqxrOIdnW/?igshid=1ir06h1yuj54v		
	https://www.instagram.com/p/BvMHl_XAgxX/?igshid=131qipiwv9m5x		
	https://www.instagram.com/p/B5zetr8h4xy/?igshid=9vkgwg9le3op		
11	**Подкачка**		
	Пресс	50	
	Поднимание корпуса лежа на животе, руки за голову	50	
	Планка	3/30	

План дистанционного обучения по художественной гимнастике на 6-19 апреля 2020.

Тренера- преподавателя МАУ ДО ДЮСШ г. Можга Шутовой Е.В.
Группа Базовый уровень 3 года обучения

7 апреля.

	Упражнение	Кол-во	время
	Разогрев – прыжки на скакалке		
	Прыжки через скакалку с вращением вперед	50	
	Прыжки через скакалку с вращением назад	50	
	Шпагат правый, левый, поперечный (всеми способами) со стула, дивана…		По 5минут на каждый способ

	Партерная гимнастика https://vk.com/im?peers=274362454&sel=c115&z=video-45795948_456246711%2F00ddd32d7c590dbe8a		10 мин
	Волны вперед, назад, большие, малые	10	
	Мост из положения стоя, стоя на коленях	10	
	Перекат на грудь из моста+захват ног в складку	10	
	Акробатика		
	Колесо, колесо на локтях, колесо на 2 ноги, колесо «с ножкой», переворот назад, вперед,(с одной, с двух, с приземлением на одну, на две), «валяшки»	По 6 раз	
	Работа с предметом. Скакалка		
	Вращения, восьмерки, удочки, винты, (правая, левая), маленькие броски и ловли	По 20 раз	
	Мастерство с предметом. Скакалка		
	https://www.instagram.com/p/B-eRXOUj_Ak/?igshid=2jrc5et36kc0		
	https://www.instagram.com/p/B-m0lSRjzzh/?igshid=1fpzzgizoc9kz		
	https://www.instagram.com/p/B-ULGI_lr7v/?igshid=168i7peb270ss		
	https://www.instagram.com/p/B-UeuRfjB92/?igshid=n40sr1l6cd2p		
	Подкачка		
	Пресс	50	
	Поднимание корпуса лежа на животе, руки за голову	50	
	Планка	3/30	

План дистанционного обучения по художественной гимнастике на 6-19 апреля 2020.

Тренера- преподавателя МАУ ДО ДЮСШ г. Можга Шутовой Е.В.

Группа Базовый уровень 3 года обучения

8 апреля.

	Упражнение	Кол-во	время
	Разогрев – прыжки на скакалке		
	Прыжки через скакалку с вращением вперед	50	
	Прыжки через скакалку с вращением назад	50	
	Шпагат правый, левый, поперечный (всеми способами) со стула, дивана…		По 5минут на каждый способ
	Партерная гимнастика https://vk.com/im?peers=274362454_c121_c94_227986323&sel=c115&z=video212152945_456239788%2Fe2b7590e5c20179196		10 мин

	Волны вперед, назад, большие, малые	10	
	Мост из положения стоя, стоя на коленях	10	
	Перекат на грудь из моста+захват ног в складку, «бревнышко»	10	
	Лежа на животе захват ноги	10	
	Работа с предметом. Булавы		
	Вращения, восьмерки, (правая, левая), маленькие броски и ловли	По 20 раз	
	Мастерство с предметом. Булавы		
	https://www.instagram.com/p/ByNbbZ6h2VG/?igshid=1j6n4csa94vax		
	https://www.instagram.com/p/B0_EjrVnNzl/?igshid=yd6zzex06lkb		
	https://www.instagram.com/p/B9hGpiRJOXJ/?igshid=a1pob1s221ub		
	https://www.instagram.com/p/BkLGJNNhNSo/?igshid=1llq80f58bwd1		
	https://www.instagram.com/p/B-PVB7hHGvY/?igshid=1eyf0v896u4un		
	https://www.instagram.com/p/Bsi18mXBqBc/?igshid=xm5u7tweqjp		
	Подкачка		
	Пресс	50	
	Поднимание корпуса лежа на животе, руки за голову	50	
	Планка	3/30	

План дистанционного обучения по художественной гимнастике на 6-19 апреля 2020.

Тренера- преподавателя МАУ ДО ДЮСШ г. Можга Шутовой Е.В.

Группа Базовый уровень 3 года обучения

9 апреля.

	Упражнение	Кол-во	время
	Разогрев – прыжки на скакалке		
	Прыжки через скакалку с вращением вперед	50	
	Прыжки через скакалку с вращением назад	50	
	Шпагат правый, левый, поперечный (всеми способами) со стула, дивана…		По 5минут на каждый способ
	Партерная гимнастика https://vk.com/im?peers=c115_274362454_c121_227986323&sel=c94&z=video274362454_456239755%2Ff7f37a9237bbf75244		10 мин

	Волны вперед, назад, большие, малые	10	
	Мост из положения стоя, стоя на коленях	10	
	Перекат на грудь из моста+захват ног в складку, «бревнышко»	10	
	Лежа на животе захват ноги	10	
	Работа с предметом. Мяч		
	Восьмерки, (правая, левая), обволакивания, маленькие броски и ловли, перекаты по рукам	По 20 раз	
	Мастерство с предметом. Мяч		
	https://www.instagram.com/p/BlvKW54le2n/?igshid=1nplsy8bfrxe0		
	https://www.instagram.com/p/BxUGy7JgDMK/?igshid=zgn77n074vgb		
	https://www.instagram.com/p/B-o-dE4DDLn/?igshid=1kzhdmxjvqzvl		
	https://www.instagram.com/p/B91vg59lTnw/?igshid=1n0ri881fdr19		
	https://www.instagram.com/p/B-coX9_D2_h/?igshid=1csgcp3xnhi70		
	https://www.instagram.com/p/B-KUTWDhAFg/?igshid=2g6n1hwosmn6		
	https://www.instagram.com/p/B8Gf0SBH4uB/?igshid=nzb7ebc2q3iz		
	https://www.instagram.com/p/B-fcuFpJfTQ/?igshid=fldrio3olch2		
	https://www.instagram.com/p/B94yswFhA93/?igshid=laskpmgnvfkb		
	https://www.instagram.com/p/B-Ppj1Yj9Bo/?igshid=ncvw92yi9flk		
	https://www.instagram.com/p/B97FJO5oL-J/?igshid=134ktjjys0lb6		
	https://www.instagram.com/p/B-kpmYdFlo8/?igshid=1v6roloflwrbh		
	Подкачка		
	Пресс	50	
	Поднимание корпуса лежа на животе, руки за голову	50	
	Планка	3/40	

План дистанционного обучения по художественной гимнастике на 6-19 апреля 2020.

Тренера- преподавателя МАУ ДО ДЮСШ г. Можга Шутовой Е.В.

Группа Базовый уровень 3 года обучения

10 апреля.

	Упражнение	Кол-во	время
1	Разогрев – прыжки на скакалке		
	Прыжки через скакалку с вращением вперед	50	
	Прыжки через скакалку с вращением назад	50	
2	Шпагат правый, левый, поперечный (всеми способами) со стула, дивана…		По 5минут на каждый способ
3	Партерная гимнастика https://www.youtube.com/watch?v=_zLCEmw59-8		
4	Волны вперед, назад, большие, малые	10	
5	Мост из положения стоя, стоя на коленях	10	
6	Перекат на грудь из моста+захват ног в складку	10	
7	**Равновесия**		
	Боковое с удержанием, «ласточка», «досочка», «планше»(заднее, боковое) с удержанием и без, «кольцо», «затяжка», «аттитюд»	По 6 раз	
8	**Турлян** в положении «кольцо», боковое равновесие	По 6 раз	
9	**Работа с предметом. Обруч**		
	Вертушки, вращения, перекаты, маленькие переброски, обволакивания вокруг кисти (правая, левая)	По 20 раз	
10	**Мастерство с предметом. Обруч**		
	https://www.instagram.com/p/B4dRyjLn1kO/?igshid=130brt70sjz4b		
	https://www.instagram.com/p/B8I_MRVHRsV/?igshid=ycbt1rsjdhbe		

	https://www.instagram.com/p/Bxl3dXHpmyZ/?igshid=1qfjw15p102vc		
	https://www.instagram.com/p/B-WToEWpItH/?igshid=1k6q82jm5wnk5		
	https://www.instagram.com/p/BshtV3khadd/?igshid=13b3zrwzh7g03		
	https://www.instagram.com/p/B0oyIFvnaAt/?igshid=1qoa36zw1n6wn		
	https://www.instagram.com/p/B9uEkCyBd4N/?igshid=1l9d0j320hbp8		
	https://www.instagram.com/p/Bg7BxjOFnqn/?igshid=1tp9sjz0qj8f7		
	https://www.instagram.com/p/B1ibUDMANd3/?igshid=10k1d48c4qoc4		
	https://www.instagram.com/p/BfiKtIMnJfp/?igshid=1j24zeb9ipvst		
	https://www.instagram.com/p/B2_iTuagf0r/?igshid=1k5to6qvojkxv		
	https://www.instagram.com/p/ByBR9qzHxpH/?igshid=n5pxwqdkapz0		
	https://www.instagram.com/p/B-H61UDIGHF/?igshid=1kfiilh8ae8hl		
	https://www.instagram.com/p/BvoFBPnh9x-/?igshid=1tlsf2s1pr7cm		
	https://www.instagram.com/p/B8OqxrOIdnW/?igshid=1ir06h1yuj54v		
	https://www.instagram.com/p/BvMHl_XAgxX/?igshid=131qipiwv9m5x		
	https://www.instagram.com/p/B5zetr8h4xy/?igshid=9vkgwg9le3op		
11	**Подкачка**		
	Пресс	50	
	Поднимание корпуса лежа на животе, руки за голову	50	
	Планка	3/40	

План дистанционного обучения по художественной гимнастике на 6-19 апреля 2020.

Тренера- преподавателя МАУ ДО ДЮСШ г. Можга Шутовой Е.В.

Группа Базовый уровень 3 года обучения

11 апреля.

	Упражнение	Кол-во	время
	Разогрев – прыжки на скакалке		
	Прыжки через скакалку с вращением вперед	50	
	Прыжки через скакалку с вращением назад	50	
	Шпагат правый, левый, поперечный (всеми способами) со стула, дивана…		По 5минут на каждый способ
	Партерная гимнастика https://vk.com/im?peers=274362454&sel=c115&z=video-45795948_456246711%2F00ddd32d7c590dbe8a		10 мин
	Волны вперед, назад, большие, малые	10	
	Мост из положения стоя, стоя на коленях	10	
	Перекат на грудь из моста+захват ног в складку	10	
	Акробатика		
	Колесо, колесо на локтях, колесо на 2 ноги, колесо «с ножкой», переворот назад, вперед,(с одной, с двух, с приземлением на одну, на две), «валяшки»	По 6 раз	
	Работа с предметом. Скакалка		
	Вращения, восьмерки, удочки, винты, (правая, левая), маленькие броски и ловли	По 20 раз	
	Мастерство с предметом. Скакалка		
	https://www.instagram.com/p/B-eRXOUj_Ak/?igshid=2jrc5et36kc0		
	https://www.instagram.com/p/B-m0lSRjzzh/?igshid=1fpzzgizoc9kz		
	https://www.instagram.com/p/B-ULGI_lr7v/?igshid=168i7peb270ss		
	https://www.instagram.com/p/B-UeuRfjB92/?igshid=n40sr1l6cd2p		
	Подкачка		
	Пресс	50	
	Поднимание корпуса лежа на животе, руки за голову	50	
	Планка	3/40	

План дистанционного обучения по художественной гимнастике на 6-19 апреля 2020.

Тренера- преподавателя МАУ ДО ДЮСШ г. Можга Шутовой Е.В.

Группа Базовый уровень 3 года обучения

12 апреля.

	Упражнение	Кол-во	время
	Разогрев – прыжки на скакалке		
	Прыжки через скакалку с вращением вперед	50	
	Прыжки через скакалку с вращением назад	50	
	Шпагат правый, левый, поперечный (всеми способами) со стула, дивана…		По 5минут на каждый способ
	Партерная гимнастика https://vk.com/im?peers=274362454_c121_c94_227986323&sel=c115&z=video212152945_456239788%2Fe2b7590e5c20179196		10 мин
	Волны вперед, назад, большие, малые	10	
	Мост из положения стоя, стоя на коленях	10	
	Перекат на грудь из моста+захват ног в складку, «бревнышко»	10	
	Лежа на животе захват ноги	10	
	Работа с предметом. Булавы		
	Вращения, восьмерки, (правая, левая), маленькие броски и ловли	По 20 раз	
	Мастерство с предметом. Булавы		
	https://www.instagram.com/p/ByNbbZ6h2VG/?igshid=1j6n4csa94vax		
	https://www.instagram.com/p/B0_EjrVnNzl/?igshid=yd6zzex06lkb		
	https://www.instagram.com/p/B9hGpiRJOXJ/?igshid=a1pob1s221ub		
	https://www.instagram.com/p/BkLGJNNhNSo/?igshid=1llq80f58bwd1		
	https://www.instagram.com/p/B-PVB7hHGvY/?igshid=1eyf0v896u4un		
	https://www.instagram.com/p/Bsi18mXBqBc/?igshid=xm5u7tweqjp		
	Подкачка		
	Пресс	50	
	Поднимание корпуса лежа на животе, руки за голову	50	
	Планка	3/40	

План дистанционного обучения по художественной гимнастике на 6-19 апреля 2020.

Тренера- преподавателя МАУ ДО ДЮСШ г. Можга Шутовой Е.В.

Группа Базовый уровень 3 года обучения

13 апреля.

	Упражнение	Кол-во	время
	Разогрев – прыжки на скакалке		
	Прыжки через скакалку с вращением вперед	50	
	Прыжки через скакалку с вращением назад	50	
	Шпагат правый, левый, поперечный (всеми способами) со стула, дивана…		По 5минут на каждый способ
	Партерная гимнастика https://vk.com/im?peers=c115_274362454_c121_227986323&sel=c94&z=video274362454_456239755%2Ff7f37a9237bbf75244		10 мин
	Волны вперед, назад, большие, малые	10	
	Мост из положения стоя, стоя на коленях	10	
	Перекат на грудь из моста+захват ног в складку, «бревнышко»	10	
	Махи правой и левой ногой по 15 вперёд, назад и в сторону с резиной.		
	Лежа на животе захват ноги	10	
	Работа с предметом. Мяч		
	Восьмерки, (правая, левая), обволакивания, маленькие броски и ловли, перекаты по рукам	По 20 раз	
	Мастерство с предметом. Мяч		
	https://www.instagram.com/p/BlvKW54le2n/?igshid=1nplsy8bfrxe0		
	https://www.instagram.com/p/BxUGy7JgDMK/?igshid=zgn77n074vgb		
	https://www.instagram.com/p/B-o-dE4DDLn/?igshid=1kzhdmxjvqzvl		
	https://www.instagram.com/p/B91vg59lTnw/?igshid=1n0ri881fdr19		
	https://www.instagram.com/p/B-coX9_D2_h/?igshid=1csgcp3xnhi70		
	https://www.instagram.com/p/B-KUTWDhAFg/?igshid=2g6n1hwosmn6		
	https://www.instagram.com/p/B8Gf0SBH4uB/?igshid=nzb7ebc2q3iz		
	https://www.instagram.com/p/B-fcuFpJfTQ/?igshid=fldrio3olch2		
	https://www.instagram.com/p/B94yswFhA93/?igshid=laskpmgnvfkb		
	https://www.instagram.com/p/B-Ppj1Yj9Bo/?igshid=ncvw92yi9flk		
	https://www.instagram.com/p/B97FJO5oL-J/?igshid=134ktjjys0lb6		
	https://www.instagram.com/p/B-kpmYdFlo8/?igshid=1v6roloflwrbh		
	Подкачка		
	Пресс	50	

	Поднимание корпуса лежа на животе, руки за голову	50	
	Планка	3/40	

План дистанционного обучения по художественной гимнастике на 6-19 апреля 2020.

Тренера- преподавателя МАУ ДО ДЮСШ г. Можга Шутовой Е.В.
Группа Базовый уровень 3 года обучения

14 апреля.

Занимаемся по ссылке, узнал упражнение, поставь на паузу, повтори несколько раз.

https://www.youtube.com/watch?v=hR6z4YUlpIM&feature=emb_rel_pause

https://vk.com/im?peers=c115_c121_c94_227986323&sel=274362454&z=video88176503_456239755%2F08b3b22ebf9e8f257d

План дистанционного обучения по художественной гимнастике на 6-19 апреля 2020.

Тренера- преподавателя МАУ ДО ДЮСШ г. Можга Шутовой Е.В.

Группа Базовый уровень 3 года обучения

15 апреля.

	Упражнение	Кол-во	время
1	Разогрев – прыжки на скакалке		
	Прыжки через скакалку с вращением вперед	50	
	Прыжки через скакалку с вращением назад	50	
2	Шпагат правый, левый, поперечный (всеми способами) со стула, дивана…		По 5минут на каждый способ
3	Партерная гимнастика https://www.youtube.com/watch?v=_zLCEmw59-8		
4	Волны вперед, назад, большие, малые	10	
5	Мост из положения стоя, стоя на коленях	10	
6	Перекат на грудь из моста+захват ног в складку	10	
7	**Равновесия**		
	Боковое с удержанием, «ласточка», «досочка», «планше»(заднее, боковое) с удержанием и без, «кольцо», «затяжка», «аттитюд»	По 6 раз	
8	**Турлян** в положении «кольцо», боковое равновесие	По 6 раз	
9	**Работа с предметом. Обруч**		
	Вертушки, вращения, перекаты, маленькие переброски, обволакивания вокруг кисти (правая, левая)	По 20 раз	
10	**Мастерство с предметом. Обруч**		
	https://www.instagram.com/p/B4dRyjLn1kO/?igshid=130brt70sjz4b		
	https://www.instagram.com/p/B8I_MRVHRsV/?igshid=ycbt1rsjdhbe		

	https://www.instagram.com/p/Bxl3dXHpmyZ/?igshid=1qfjw15p102vc		
	https://www.instagram.com/p/B-WToEWpItH/?igshid=1k6q82jm5wnk5		
	https://www.instagram.com/p/BshtV3khadd/?igshid=13b3zrwzh7g03		
	https://www.instagram.com/p/B0oyIFvnaAt/?igshid=1qoa36zw1n6wn		
	https://www.instagram.com/p/B9uEkCyBd4N/?igshid=1l9d0j320hbp8		
	https://www.instagram.com/p/Bg7BxjOFnqn/?igshid=1tp9sjz0qj8f7		
	https://www.instagram.com/p/B1ibUDMANd3/?igshid=10k1d48c4qoc4		
	https://www.instagram.com/p/BfiKtIMnJfp/?igshid=1j24zeb9ipvst		
	https://www.instagram.com/p/B2_iTuagf0r/?igshid=1k5to6qvojkxv		
	https://www.instagram.com/p/ByBR9qzHxpH/?igshid=n5pxwqdkapz0		
	https://www.instagram.com/p/B-H61UDIGHF/?igshid=1kfiilh8ae8hl		
	https://www.instagram.com/p/BvoFBPnh9x-/?igshid=1tlsf2s1pr7cm		
	https://www.instagram.com/p/B8OqxrOIdnW/?igshid=1ir06h1yuj54v		
	https://www.instagram.com/p/BvMHl_XAgxX/?igshid=131qipiwv9m5x		
	https://www.instagram.com/p/B5zetr8h4xy/?igshid=9vkgwg9le3op		
11	**Подкачка**		
	Пресс	50	
	Поднимание корпуса лежа на животе, руки за голову	50	
	Планка	3/40	

План дистанционного обучения по художественной гимнастике на 6-19 апреля 2020.

Тренера- преподавателя МАУ ДО ДЮСШ г. Можга Шутовой Е.В.

Группа Базовый уровень 3 года обучения

16 апреля.

1	**Разогрев** – прыжки на скакалке	
	Прыжки через скакалку с вращением вперед	50
	Прыжки через скакалку с вращением назад	50
	Прыжки через скакалку с двойным вращением	50
2	**Шпагат** правый, левый, поперечный (всеми способами) со стула, дивана… По 5минут на каждый способ	
3	**Партерная гимнастика** https://vk.com/im?peers=c115_274362454_c121_c94_227986323&sel=c116&z=video212152945_456239800%2F7a5df6f2c1d2c7ee04%2Fpl_post_212152945_8570	
4	**Акробатика**	
	Стойка на лопатках, на груди, стойка на руках(стоять, ходить)	
5	**Прыжки**	
	Маленькие прыжки на 2х ногах за счет стопы(соте)	20
	Большие прыжки на 2х ногах	20
	Подскоки	20
	Шоссе(правой, левой)	20
	Подбивной прыжок с шага, с шоссе, толчком с 2х ног	5
	Подбивной в кольцо прыжок с шага, с шоссе, толчком с 2х ног	5
	Прыжок в шпагат с 2х ног	10
	Антурнан	10
	Подбивной прогнувшись толчком с 2хног, с шоссе	5
6	**Подкачка**	
	Пресс	50
	Поднимание корпуса лежа на животе, руки за голову	50
	Планка	3/40

План дистанционного обучения по художественной гимнастике на 6-19 апреля 2020.

Тренера- преподавателя МАУ ДО ДЮСШ г. Можга Шутовой Е.В.

Группа Базовый уровень 3 года обучения

17 апреля.

	Упражнение	Кол-во	время
	Разогрев – прыжки на скакалке		
	Прыжки через скакалку с вращением вперед	50	
	Прыжки через скакалку с вращением назад	50	
	Прыжки через скакалку с двойным вращением	50	
	Шпагат правый, левый, поперечный (всеми способами) со стула, дивана…		По 5минут на каждый способ
	Партерная гимнастика https://vk.com/im?peers=274362454&sel=c115&z=video-45795948_456246711%2F00ddd32d7c590dbe8a		10 мин
	Волны вперед, назад, большие, малые	10	
	Мост из положения стоя, стоя на коленях	10	
	Перекат на грудь из моста+захват ног в складку	10	
	Акробатика		
	Колесо, колесо на локтях, колесо на 2 ноги, колесо «с ножкой», переворот назад, вперед,(с одной, с двух, с приземлением на одну, на две), «валяшки»	По 6 раз	
	Работа с предметом. Скакалка		
	Вращения, восьмерки, удочки, винты, (правая, левая), маленькие броски и ловли	По 20 раз	
	Мастерство с предметом. Скакалка		
	https://www.instagram.com/p/B-eRXOUj_Ak/?igshid=2jrc5et36kc0		
	https://www.instagram.com/p/B-m0lSRjzzh/?igshid=1fpzzgizoc9kz		
	https://www.instagram.com/p/B-ULGI_lr7v/?igshid=168i7peb270ss		
	https://www.instagram.com/p/B-UeuRfjB92/?igshid=n40sr1l6cd2p		
	Подкачка		
	Пресс	50	
	Поднимание корпуса лежа на животе, руки за голову	50	
	Планка	3/40	

План дистанционного обучения по художественной гимнастике на 6-19 апреля 2020.

Тренера- преподавателя МАУ ДО ДЮСШ г. Можга Шутовой Е.В.

Группа Базовый уровень 3 года обучения

18 апреля.

	Упражнение	Кол-во	время
	Разогрев – прыжки на скакалке		
	Прыжки через скакалку с вращением вперед	50	
	Прыжки через скакалку с вращением назад	50	
	Шпагат правый, левый, поперечный (всеми способами) со стула, дивана…		По 5минут на каждый способ
	Партерная гимнастика https://vk.com/im?peers=274362454_c121_c94_227986323&sel=c115&z=video212152945_456239788%2Fe2b7590e5c20179196		10 мин
	Волны вперед, назад, большие, малые	10	
	Мост из положения стоя, стоя на коленях	10	
	Перекат на грудь из моста+захват ног в складку, «бревнышко»	10	
	Лежа на животе захват ноги	10	
	Работа с предметом. Булавы		
	Вращения, восьмерки, (правая, левая), маленькие броски и ловли	По 20 раз	
	Мастерство с предметом. Булавы		
	https://www.instagram.com/p/ByNbbZ6h2VG/?igshid=1j6n4csa94vax		
	https://www.instagram.com/p/B0_EjrVnNzl/?igshid=yd6zzex06lkb		
	https://www.instagram.com/p/B9hGpiRJOXJ/?igshid=a1pob1s221ub		
	https://www.instagram.com/p/BkLGJNNhNSo/?igshid=1llq80f58bwd1		
	https://www.instagram.com/p/B-PVB7hHGvY/?igshid=1eyf0v896u4un		
	https://www.instagram.com/p/Bsi18mXBqBc/?igshid=xm5u7tweqjp		
	Подкачка		
	Пресс	50	
	Поднимание корпуса лежа на животе, руки за голову	50	
	Планка	3/30	

План дистанционного обучения по художественной гимнастике на 6-19 апреля 2020.

Тренера- преподавателя МАУ ДО ДЮСШ г. Можга Шутовой Е.В.

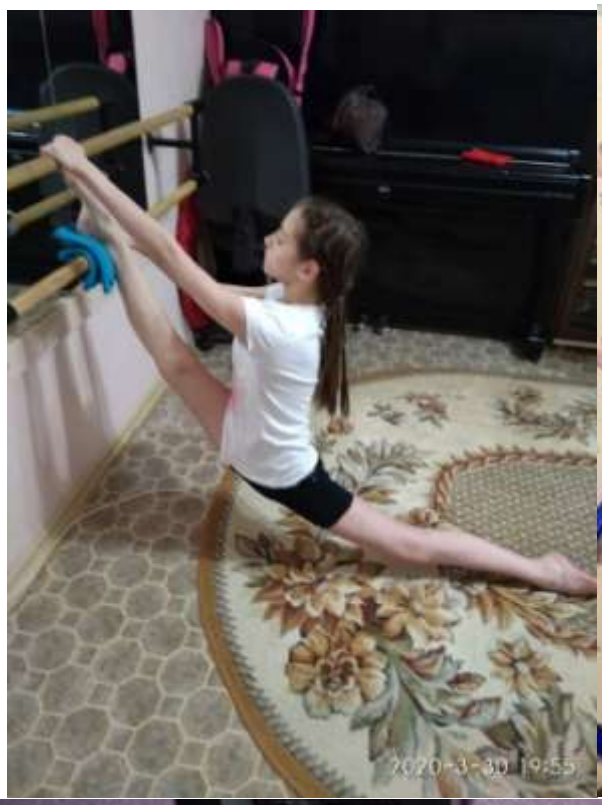
Группа Базовый уровень 3 года обучения

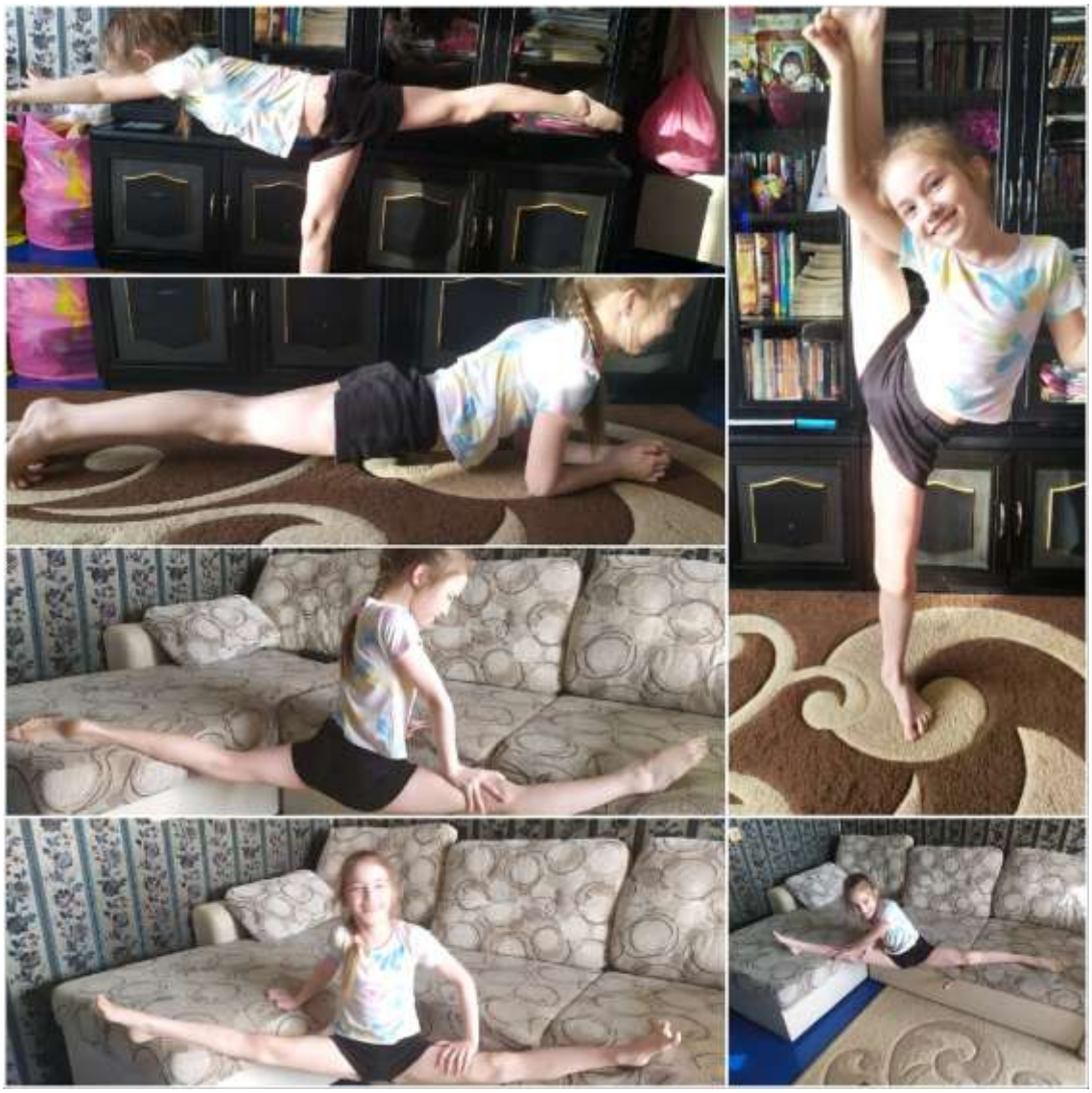
19 апреля.

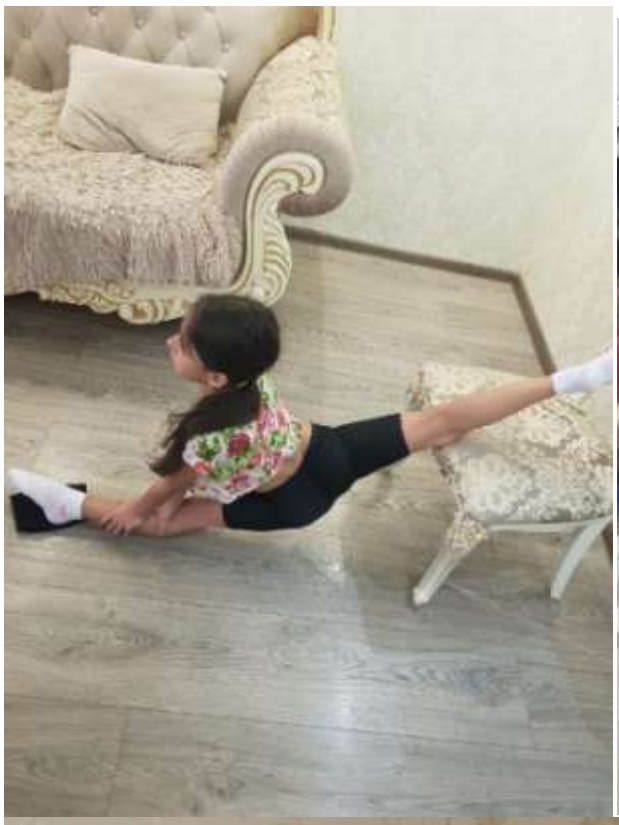
	Упражнение	Кол-во	время
	Разогрев – прыжки на скакалке		
	Прыжки через скакалку с вращением вперед	50	
	Прыжки через скакалку с вращением назад	50	
	Шпагат правый, левый, поперечный (всеми способами) со стула, дивана…		По 5минут на каждый способ
	Партерная гимнастика https://vk.com/im?peers=c115_274362454_c121_227986323&sel=c94&z=video274362454_456239755%2Ff7f37a9237bbf75244		10 мин
	Волны вперед, назад, большие, малые	10	
	Мост из положения стоя, стоя на коленях	10	
	Перекат на грудь из моста+захват ног в складку, «бревнышко»	10	
	Лежа на животе захват ноги	10	
	Работа с предметом. Мяч		
	Восьмерки, (правая, левая), обволакивания, маленькие броски и ловли, перекаты по рукам	По 20 раз	
	Мастерство с предметом. Мяч		
	https://www.instagram.com/p/BlvKW54le2n/?igshid=1nplsy8bfrxe0		
	https://www.instagram.com/p/BxUGy7JgDMK/?igshid=zgn77n074vgb		
	https://www.instagram.com/p/B-o-dE4DDLn/?igshid=1kzhdmxjvqzvl		
	https://www.instagram.com/p/B91vg59lTnw/?igshid=1n0ri881fdr19		
	https://www.instagram.com/p/B-coX9_D2_h/?igshid=1csgcp3xnhi70		
	https://www.instagram.com/p/B-KUTWDhAFg/?igshid=2g6n1hwosmn6		
	https://www.instagram.com/p/B8Gf0SBH4uB/?igshid=nzb7ebc2q3iz		
	https://www.instagram.com/p/B-fcuFpJfTQ/?igshid=fldrio3olch2		
	https://www.instagram.com/p/B94yswFhA93/?igshid=laskpmgnvfkb		
	https://www.instagram.com/p/B-Ppj1Yj9Bo/?igshid=ncvw92yi9flk		
	https://www.instagram.com/p/B97FJO5oL-J/?igshid=134ktjjys0lb6		
	https://www.instagram.com/p/B-kpmYdFlo8/?igshid=1v6roloflwrbh		
	Подкачка		
	Пресс	50	
	Поднимание корпуса лежа на животе, руки за голову	50	

	Планка	3/40	

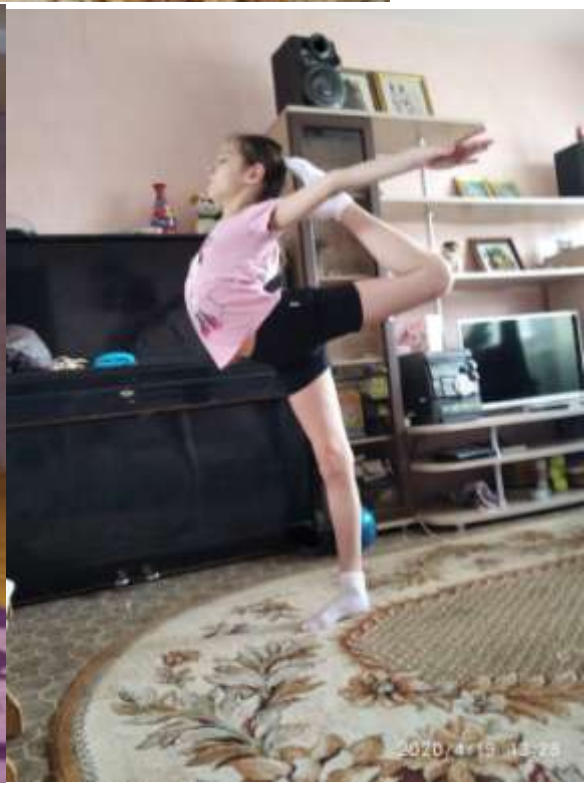
ФОТООТЧЕТ МОИХ ГИМНАСТОК


2020-3-30 19:55





2020/4/18 12:54



Likee