

МП 4 00

Лазуцкі В. В.

Тренер-преподаватель	
1 Теоретическая подготовка	Правила соревнований в художественной гимнастике <a href="http://vftg.ru/upload/iblock/dvb/6d760bc71ff64006d3431e5734407.pdf">http://vftg.ru/upload/iblock/dvb/6d760bc71ff64006d3431e5734407.pdf</a>
2 ОФП	<b>Комплекс разминки:</b> - бег (3 минуты); - прыжки через скакалку — 10 мин; - комплекс ОФП (смотреть ссылку на комплекс) - 25 мин; - «растяжка» с помощью стула: на правую ногу — 3 мин; на левую ногу - 3 мин; на поперечном шпагате — 3 мин
3 СФП	<b>Работа с булавами: (смотреть комплекс) — 30 мин</b> - вращение 9поочередно, вместе) — 30 р; - малые броски (в различных направлениях) — 30 р; - круги, улитки — 30 р; - мстльница; - перекаты.
4 Хореография	<b>Урок — 20 минут:</b> - деми плие и грандплие по 5 позиции, с релеве и пор де бра — 4 — 6 р; - Батманы тандро с фондро в сочетании с арабеском — 4-6 р; - ронд де жамб партер из 5 поз.(крестом), с подупальцев, с равновесиями — 4-6 р; - гранд батман жете из 5 поз.(крестом), с подупальцев, с равновесиями — 4-6 р; - пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами — 4-6 р; - адажио — соединские из поз, равновесий, поворотов — 4-6 р; - средние и большие хореографические прыжки — 4-6 р. Youtube: Russian.Kalekoff
5 Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися)	Месседжер Whats App, видео и фото)

Зрумна

УСТ

Масун В.В.

	Тренер-преподаватель	
1	Теоретическая подготовка	Правила соревнований в художественной гимнастике <a href="http://vfrg.ru/upload/iblock/dbf/dbf6d760bc71ff64006d3431e5734407.pdf">http://vfrg.ru/upload/iblock/dbf/dbf6d760bc71ff64006d3431e5734407.pdf</a>
2	ОФП	<b>Комплекс разминки:</b> - бег (3 минуты); - прыжки через скакалку — 10 мин; - комплекс ОФП (смотреть ссылку на комплексы) - 25 мин; - «растяжка» с помощью стула: на правую ногу — 3 мин; на левую ногу - -3 мин; на поперечном шпагате — 3 мин
3	СФП	<b>Работа с булавами: (смотреть комплекс) — 30 мин</b> - вращение 9 поочередно, вместе) — 30 р; - малые броски (в различных направлениях) — 30 р; - круги, улитки — 30 р; - мельница; - перекаты.
4	Хореография	<b>Урок — 20 минут:</b> - деми плие и гранд плие по 5 позиции, с релеве и пор де бра — 4 — 6 р; - Батманы тандю с фондю в сочетании с арабеском — 4-6 р; - ронд де жамб партер из 5 поз.(крестом), с полупальцев, с равновесиями — 4-6 р; - гранд батман жете из 5 поз.(крестом), с полупальцев, с равновесиями — 4-6 р; - пор де бра с различными волнами, взмахами, наклонами — 4-6 р; - адажио — соединение из поз, равновесий, поворотов — 4-6 р; - средние и большие хореографические прыжки — 4-6 р. Youtube.Russian.Kalenkoff
5	Контроль, взаимосвязь, корректировка (обратная связь с учащимися)	Мессенджер WhatsApp, видео и фото)