**ЗАДАНИЕ**

**для дистанционного обучения для учащихся групп (младшей возрастной категории), занимающихся у тренера-преподавателя Петровой Т.С.**

**Тренировки направлены на развитие силы, координации и растяжки.**

**Для того, чтобы ребенку было интересно, можно завести дневник домашних тренировок. В дневнике сделать табличку Дата/Название тренировки/Оценка (ставят родители). Вместо оценки можно ставить веселые или грустные смайлы. Дневник домашних тренировок можно приносить преподавателю, за это будут дополнительные солнышки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Упражнение** | **Количество повторений** | **Примечание** |
| **Первая тренировка (сила и растяжка ног)** | | | |
| 1 | Приседания | 10 раз | Ноги на ширине плеч, колени вперед |
| 2 | Круговые движения стопой по часовой стрелке/против ч.с. | По 5 раз в каждую сторону каждой ножкой |  |
| 3 | Бег на месте (можно с ускорением) | 10-20 счетов |  |
| 4 | Челночный бег (эстафета):  Кладем кубики (5-6 штук) в одном конце комнаты, ребенок – в другом. По команде ребенок на время бежит к кубикам, берет один, возвращается, бежит за следующим. Эстафета заканчивается, когда все кубики перенесли. Результат (время) записывается в тетрадку. С каждой последующей тренировкой результат сравнивается с предыдущим. |  | Результаты носят игровой характер. |
| 5 | Подъем на носочки | 10 раз |  |
| 6 | Стоим на носочках | 10 счетов |  |
| 7 | Перекаты с пяточек на носочки и обратно | 10 раз |  |
| 8 | Разводим носочки | 10 раз |  |
| 9 | Разводим пяточки | 10 раз |  |
| 10 | «Гармошка» правой/левой ногой | По 3 раза каждой ногой |  |
| 11 | Разбрасываем по полу карандаши, поднимаем их пальчиками (можно на время) | По 5 карандашей каждой ногой |  |
| 12 | Два полуприседания в первой позиции, не отрывая пятки от пола+глубокое приседание с отрыванием пяток | 5 подходов | Не торопясь – упражнение на технику. Можно придерживать ребенка за руки, чтобы не падал. Самое главное в этом упражнении – держать прямо спину, не падать плечами вперед. |
| 13 | То же во второй позиции (ноги на ширине плеч) | 5 подходов | Носки должны быть развернуты, колени при приседе разводим в стороны, а не вперед. Спину держать ровно, плечи не ронять, пятки не отрывать от пола. |
| 14 | «Прячем» коленочки. Можно браться руками за стопы, отрывать пятки от пола, колени тянуть в пол. | 10 раз | Сидя на коврике, спина прямая |
| 15 | Сжимаем пальчики на ногах | 10 раз | Сидя на коврике, спина прямая |
| 16 | «Толкаем» стопу от себя/на себя | 10 раз | Сидя на коврике, спина прямая |
| 17 | Зажимаем пальчиками карандаш, пытаемся толкать стопу от себя, не роняя карандаш | 5 раз | Сидя на коврике, спина прямая |
| 18 | Раскрываем носочки в первую позицию | 10 раз | Сидя на коврике, спина прямая. После 10 повторений можно помочь ребенку полностью раскрыть стопы выворотно, при этом следить, чтобы колени были прямые |
| 19 | Делаем складочку, ручками тянем носочки в пол | 10 счетов | Сидя на коврике, нос смотрит вперед |
| 20 | Поднимаем поочередно прямые ножки, носочки натянуты | По 7 раз на каждую ногу | Спина прямая!!! |
| 21 | Задерживаем прямую ножку наверху | 10 счетов | Спина прямая!!! Следить за коленями и носками!! |
| 22 | Садимся на коленочки, поднимаемся в «домик» на подъемах | 5 раз | Ножки должны выпрямлять полностью, давить на большой палец (не заваливать пятку) |
| 23 | «Бабочка», наклоны вперед в бабочке | 30 сек | При наклоне нос смотрит вперед, животом тянемся вниз |
| 24 | Наклоны к прямой ноге (вторая согнута в «бабочку») | По 10 счетов к каждой ноге | При наклоне нос смотрит вперед, животом тянемся вниз |
| 25 | Складочка к двум ножкам | 20 счетов |  |
| 26 | Раскрываем ножки широко, наклоны к правой/левой ноге | По 10 счетов к каждой ноге | Животом к ноге |
| 27 | Наклон вперед, ножки остаются широко (когда будет хорошо получатся, можно вместо обычного наклона сделать «черепашку» или «блинчик») | 20 счетов | Нос вперед, живот вниз |
| 28 | «Лягушка» | 1 минута | В лягушке нужно стараться, чтобы и стопы, и таз лежали на полу |
| 29 | «Буква П» | 1 минута | Голень-бедро должны быть под 90 град, чтобы получилась буква П |
| 30 | Продольный шпагат на левую/правую ногу | По 30 сек на каждую ногу | Нога впереди должна быть прямая, сзади – параллельно передней, не заворачиваться в сторону, бедра не разворачиваются наискосок |
| 31 | Поперечный шпагат | 30 счетов | Лучше всего опустить ребенка на локти, следить за тем, чтобы колени были прямые, можно подстраховывать, чтобы не падал |

**Методические рекомендации:**

**- задания выполняются в хорошо проверенном помещении в спортивной форме и обуви,**

**- во время выполнения задания необходимо соблюдать водный режим (пить воду).**