

Утверждаю  
Директор МБУДО «ИСШ»  
И.Б.Кондратьева

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов  
отделения художественной гимнастики  
тренер: Розыченкова Юлия Валентиновна  
группа НП-1  
с 01 июля 2024г. по 11 августа 2024г.

День недели	Цели и задачи тренировки/ссылка на интернет ресурс, видео-тренировку	Содержание (описание упражнений)	Дозировка
Вторник	Развитие выносливости, гибкости, координации.	<b>Виды бега:</b> равномерный бег (по кругу или на месте) на полупальцах, высокий, пружинящий.	5 мин
		<b>ОРУ:</b> Наклоны вперед, в сторону, назад. Подскоки и прыжки с двух ног на месте. С поворотом от 45 до 360 градусов. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся).	10 мин
		<b>ОФП:</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подкачка м. спины, подкачка м. брюшного пресса.	10 мин
	Развитие специальных физических качеств.	<b>СФП:</b> Упражнения на развития координации - кувырок вперед с прыжком вверх. Кувырок назад с прыжком вверх( с прыжком с поворотом на 180 градусов) Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).	10 мин
	Формирование техники упражнений без предмета.	<b>Техническая подготовка:</b> пружинные движения руками, ногами. Расслабления простые, посегментные. Базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки.	20 мин
	Восстановительные мероприятия	Восстановительные упражнения: на восстановление ЧСС. Вдохи, выдохи, расслабления.	5 мин
<b>Итого</b>			<b>60 мин</b>

Среда	Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости.	<p><b>Виды бега:</b> на полупальцах, пружинящий, высокий.</p> <p><b>Подскоки и прыжки:</b> с двух ног с места, из приседа, разножка. Подбивной в сторону, вперед, назад.</p> <p><b>Упражнения для развития быстроты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;</li> <li>- бег с ускорениями;</li> <li>- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.</li> </ul>	20 мин
		<p><b>Упражнения для ног:</b> сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.</p> <p><b>Упражнения в равновесии:</b> стойка на носках, равновесие в полуприседе, равновесие в стойке на левой, правой ноге.</p> <p><b>Упражнения для развития координации движений:</b></p> <p>Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).</p> <p>Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).</p>	30 мин
	Развитие специальных физических качеств.	<p><b>СФП: Упражнения для развития амплитуды и гибкости:</b></p> <p>Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки.</p> <p>Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения для увеличения подвижности в суставах усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.</p>	30 мин
	Техническая подготовка.	Базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной	30 мин

		<p>походки и осанки;</p> <p>Специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями.</p>	
	Восстановительные мероприятия.	<p><b>Восстановительные упражнения:</b></p> <p>Упражнения на восстановление ЧСС. Вдохи, выдохи, расслабления.</p>	10 мин
<b>Итого</b>			<b>120 мин</b>

четверг	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.	<p><b>Виды бега:</b> на полупальцах, пружинящий, высокий.</p> <p><b>Спортивные виды бега:</b> колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом.</p> <p><b>ОФП:</b> общеразвивающие упражнения, бег, спортивные и подвижные игры. Укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики. (подкачка м. спины, м. брюшного пресса, прокачка приводящих м. бедра).</p>	10 мин
	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения	<p><b>СФП:</b></p> <p><b>Броски и переброски:</b> Прямые – боковые, лицевые, горизонтальные. <b>Обводные</b> – под руку, ногу, плечо, за спину. <b>Нетипичным захватом</b> – ногой, за конец и середину предмета.</p> <p><b>Отбивы</b> – об пол, назад, в сторону. <b>Телом</b> – кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, стопой.</p> <p><b>Перекаты:</b> По полу – вперед, назад, в сторону, обратный кат. По телу - по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях.</p> <p><b>Вращения:</b> На руках - на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях. На туловище – без и со смещением. На ногах – на двух, на одной.</p> <p><b>Прыжки через предмет:</b> с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно) вперёд, в сторону, назад. упражнений с предметами</p>	20 мин
	Техническая подготовка.	<p><b>Упражнения без предметной подготовки:</b></p> <p><b>Повороты</b> – по способу исполнения - переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно.</p> <p><b>По позе</b> - простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно).</p> <p><b>Прыжки – толчком двумя приземление на две</b> – выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, в кольцо двумя. <b>Толчком двумя приземление на одну</b> – открытый, касаясь, касаясь в кольцо.</p>	20 мин
	Восстановительные мероприятия.	Восстановительные упражнения: Упражнения на восстановление ЧСС. Вдохи, выдохи, расслабления	10 мин
<b>Итого</b>			<b>60 мин</b>