

Утверждаю  
Директор МБУДО «ИСШ»  
И.Б.Кондратьева

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов  
отделения художественной гимнастики  
тренер: Розыченкова Юлия Валентиновна  
группа УТ-5  
с 01 июля 2024г. по 11 августа 2024г.

День недели	Цели и задачи тренировки/ссылка на интернет ресурс, видео-тренировку	Содержание (описание упражнений)	Дозировка
Понедельник	Совершенствование выносливости, гибкости, координации.	<b>Виды бега:</b> равномерный бег (по кругу или на месте) на полупальцах, высокий, пружинящий.	10 мин
		<b>ОФП:</b> Наклоны вперёд, 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).	40 мин
	Совершенствование специальных физических качеств.	<b>СФП:</b> Упражнения на развития координации - кувырок вперёд с прыжком вверх. Кувырок назад с прыжком вверх( с прыжком с поворотом на 180 градусов) Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры). - быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.	40 мин

	Совершенствование техники упражнений без предмета.	<p><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.</p> <p><b>Повороты - по способу исполнения:</b> 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>	40 мин
	Предметная подготовка.	<p><b>Освоение техники упражнений с предметами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;</li> <li>- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета.</li> </ul>	40 мин
	Восстановительные мероприятия	Восстановительные упражнения: на восстановление ЧСС. Вдохи, выдохи, расслабления.	10 мин
<b>Итого</b>			<b>180 мин</b>
Вторник	Совершенствование 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> <p><b>Упражнения для ног:</b> сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой.</p> <p>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>	20 мин

		<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>  Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).  Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).</p>	30 мин
	<p>Развитие специальных физических качеств.</p>	<p><b>СФП: Упражнения для развития амплитуды и гибкости:</b>  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.  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> <p><b>Специально-двигательная подготовка</b> - это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.  - «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;  - быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.</p>	30 мин

	Техническая подготовка.	<p>Специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. Развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.</p> <p><b>Предметная подготовка</b> - формирование техники движений предметами.</p> <p><b>Броски и переброски: прямые</b> – боковые, лицевые, горизонтальные. <b>Крученые</b> по различным осям.</p> <p><b>Фигурные движения: круги восьмёрки</b> - малые, средние и большие в разных плоскостях.</p> <p><b>Спирали, змейки, мельницы</b> - вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях.</p>	30 мин
	Восстановительные мероприятия.	<b>Восстановительные упражнения:</b> Упражнения на восстановление ЧСС. Вдохи, выдохи, расслабления.	10 мин
<b>Итого</b>			<b>120 мин</b>
Среда	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>	10 мин
		<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, подкачка приводящих м. бедра).</p>	40 мин

	<p>Совершенствование специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами.</p>	<p><b>СФП:</b>  <b>Броски и переброски: Прямые</b> – боковые, лицевые, горизонтальные. <b>Обводные</b> – под руку, ногу, плечо, за спину. <b>Нетипичным захватом</b> – ногой, за конец и середину предмета.  <b>Отбивы</b> – об пол, назад, в сторону. <b>Телом</b> – кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, стопой.  <b>Перекаты: По полу</b> – вперёд, назад, в сторону, обратный кат. <b>По телу</b> - по кистям, одной и двумя рукам, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях.  <b>Вращения: На руках</b> - на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях . <b>На туловище</b> – без и со смещением. <b>На ногах</b> – на двух, на одной.  <b>Прыжки через предмет:</b> с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно) в перёд, в сторону, назад.</p>	60 мин
	<p>Техническая подготовка.</p>	<p><b>Предметная подготовка</b> - формирование техники движений предметами.  <b>Вертушки</b> – на полу - без и со смещением. На теле - на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением.  <b>Элементы входом в предмет:</b>  <b>Надеванием</b> - махом вперед, назад внутрь и наружу  <b>Набрасыванием</b> - горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону  <b>Шагом прыжком</b> - в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)   <b>Музыкально-двигательная подготовка</b> - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой.</p>	60 мин
	<p>Восстановительные мероприятия.</p>	<p><b>Восстановительные упражнения:</b>  Упражнения на восстановление ЧСС.  Вдохи, выдохи, расслабления.</p>	10 мин
<p><b>Итого</b></p>			<p><b>180 мин</b></p>

Четверг	Совершенствование физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток -	<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>	10 мин
	гибкости, растяжки, силы, быстроты, выносливости.	<p><b>Упражнения для развития быстроты:</b> Способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой. Упражнения на развитие скорости реакции.</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> <p><b>Гибкость</b> - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление</p> <p><b>Сила</b> - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях. Упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;</p> <p><b>Выносливость</b> - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.</p> <p><b>Растяжка - подвижность в суставах</b> - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.</p>	30 мин

	<p>Совершенствование специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами.</p>	<p><b>СФП:</b>  <b>Акробатические элементы – кувырки</b> по направлению: вперёд, в сторону, назад. <b>По положению тела:</b> в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно.  <b>Перевороты</b> – (медленные, темповые) – по направлению: вперёд, назад, в сторону. По способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях.  <b>Ловли: Простые</b> – вперёд и над собой, сбоку. Обводные - под рукой, ногой, за спиной, за головой.  <b>Сложные</b> - в перекат, обкрутку, вращение, и др.  <b>Нетипичным хватом</b> - на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета.  <b>Перекаты: По полу</b> - вперед, назад в сторону, обратный, по дуге.  <b>По телу</b> - по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях.</p>	50 мин
	<p>Техническая подготовка.</p>	<p><b>Музыкально-двигательная подготовка</b> - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.</p>	40 мин
		<p><b>Средствами музыкально-двигательной подготовки являются:</b> теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.</p>	40 мин
	<p>Восстановительные мероприятия.</p>	<p><b>Восстановительные упражнения:</b> Упражнения на восстановление ЧСС. Вдохи, выдохи, расслабления.</p>	10 мин
<p><b>Итого</b></p>			<b>180 мин</b>

Пятница	Совершенствование 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, вперёд, назад.</p>	10 мин
		<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, подкачка приводящих м. бедра).</p>	20 мин
		<p><b>СФП:</b>  <b>Композиционно-исполнительская подготовка</b> - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма.</p>	40 мин
		<p><b>Броски и переброски:</b> <b>Прямые</b> – 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> <b>По полу</b> – вперёд, назад, в сторону, обратный кат. <b>По телу</b> - 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> <b>На руках</b> - на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях. <b>На туловище</b> – без и со смещением. <b>На ногах</b> – на двух, на одной.</p> <p><b>Прыжки через предмет:</b> с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно) вперёд, в сторону, назад.</p>	60 мин



	Техническая подготовка.	<b>Психологическая подготовка-</b> Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы - постановка трудных, но выполнимых задач, убеждение гимнастки в ее больших возможностях. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности - определять задачи предстоящего соревновательного периода. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях.	40 мин
	Восстановительные мероприятия.	<b>Восстановительные упражнения:</b> Упражнения на восстановление ЧСС. Вдохи, выдохи, расслабления.	10 мин
<b>Итого</b>			<b>180 мин</b>