

**План самостоятельной подготовки для обучающихся по виду спорта
художественная гимнастика**

Группа СО

3 занятия в неделю по 60 минут

План на 14 апреля

Разминка (10 минут)

Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

Прыжки

Партерная разминка

Основное тренировочное время 30 минут

1. Повороты:

- одноименные (на 360 градусов, нога на паше на 360, нога впереди
- казачок

2 Равновесия:

- переднее вертикальное « арабеск»
- атитюд
- боковое с помощью на правую и левую ногу
- в кольцо

3. Волны:

- вперед и обратная
- руками

4. Наклоны и гибкость:

из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола

- из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад
- из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад
- мост стоя
- шпагаты со стула
- подъем волной
- ловля ноги в кольцо из положения лежа
- вращение в шпагате с наклоном вперед
- переворот в кобру
- стойка на локтях вперед и назад

Заключительная часть 10 минут

Упражнения на растягивание всех мышечных групп.

План на 16 апреля

Разминка (10 минут)

Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

Прыжки

Партерная разминка

Основное тренировочное время 30 минут

Упражнения с предметом.

Скакалка

- качания и махи (одной и двумя руками)
- круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое)
- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях)
- восьмерка скакалкой (одной и двумя руками)
- броски (сложить вдвое, втрое)
- закручивание и раскручивание
- прыжки вперед и назад (на двух ногах , с ноги на ногу)
- бег, вращая вперед, назад
- эшапе
- прыжки вперед в двое сложенную скакалку
- мельница

Заключительная часть 10 минут

Упражнения на растягивание всех мышечных групп.

План на 16 апреля

Разминка (10 минут)

Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

Прыжки

Партерная разминка

Основное тренировочное время 30 минут

Упражнения с предметом.

Скакалка

- качания и махи (одной и двумя руками)
- круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое)
- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях)
- восьмерка скакалкой (одной и двумя руками)
- броски (сложить вдвое, втрое)
- закручивание и раскручивание
- прыжки вперед и назад (на двух ногах, с ноги на ногу)
- бег, вращая вперед, назад
- эшапе
- прыжки вперед в двое сложенную скакалку
- мельница

Заключительная часть 10 минут

Упражнения на растягивание всех мышечных групп.

План на 18 апреля

Разминка (10 минут)

Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

Прыжки

Партерная разминка

Основное тренировочное время 30 минут

Упражнения с предметом.

Обруч

- разнообразные хваты
- передачи
- вращения в лицевой плоскости
- вращения на шее, на талии
- прыжки в обруч вперед и назад
- вертушка на полу
- вертушка вокруг кисти
- кат по полу

Заключительная часть 10 минут

Упражнения на растягивание всех мышечных групп.

План на 21 апреля

Разминка (10 минут)

Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

Прыжки

Партерная разминка

Основное тренировочное время 30 минут

1. Повороты:

- одноименные (на 360 градусов, нога на месте на 360, нога впереди
- казачок

2 Равновесия:

- переднее вертикальное « арабеск»
- атитюд
- боковое с помощью на правую и левую ногу
- в кольцо

3. Волны:

- вперед и обратная
- руками

4. Наклоны и гибкость:

из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола

- из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад
- из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад
- мост стоя
- шпагаты со стула
- подъем волной
- ловля ноги в кольцо из положения лежа
- вращение в шпагате с наклоном вперед
- переворот в кобру
- стойка на локтях вперед и назад

Упражнения СПФ и ОПФ 10 минут

Заключительная часть 10 минут

Упражнения на растягивание всех мышечных групп.

План на 23 апреля

Разминка (10 минут)

Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

Прыжки

Партерная разминка

Основное тренировочное время 30 минут

Упражнения с предметом.

Скакалка

- качания и махи (одной и двумя руками)
- круги (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое)
- вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях)
- восьмерка скакалкой (одной и двумя руками)
- броски (сложить вдвое, втрое)
- закручивание и раскручивание
- прыжки вперед и назад (на двух ногах , с ноги на ногу)
- бег, вращая вперед, назад
- эшапе
- прыжки вперед в двое сложенную скакалку
- мельница

Упражнения СПФ и ОФП со скакалкой.

Заключительная часть 10 минут

Упражнения на растягивание всех мышечных групп.

План на 25 апреля

Разминка (10 минут)

Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

Прыжки

Партерная разминка

Основное тренировочное время 30 минут

Упражнения с предметом.

Обруч

- разнообразные хваты
- передачи
- вращения в лицевой плоскости
- вращения на шее, на талии
- прыжки в обруч вперед и назад
- вертушка на полу
- вертушка вокруг кисти
- кат по полу

Упражнения СПФ и ОФП с обручем

Заключительная часть 10 минут

Упражнения на растягивание всех мышечных групп.

План на 28 апреля

Разминка (10 минут)

Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

Прыжки

Партерная разминка

Основное тренировочное время 30 минут

1. Повороты:

- одноименные (на 360 градусов, нога на месте на 360, нога впереди)
- казачок

2 Равновесия:

- переднее вертикальное « арабеск»
- атитюд
- боковое с помощью на правую и левую ногу
- в кольцо

3. Волны:

- вперед и обратная
- руками

4. Наклоны и гибкость:

из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола

- из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге- наклон в назад
- из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги, глубокий наклон назад
- мост стоя
- шпагаты со стула
- подъем волной
- ловля ноги в кольцо из положения лежа
- вращение в шпагате с наклоном вперед
- переворот в кобру
- стойка на локтях вперед и назад

Заключительная часть 10 минут

Упражнения на растягивание всех мышечных групп.

План на 30 апреля

Разминка (10 минут)

Упражнения ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.

Прыжки

Партерная разминка

Основное тренировочное время 30 минут

Упражнения с предметом.

Обруч

- разнообразные хваты
- передачи
- вращения в лицевой плоскости
- вращения на шее, на талии
- прыжки в обруч вперед и назад
- вертушка на полу
- вертушка вокруг кисти
- кат по полу

Упражнения СПФ и ОФП с обручем

Заключительная часть 10 минут

Упражнения на растягивание всех мышечных групп.

Тренер-преподаватель

Калюга Е.В.