

**План тренировок для самостоятельной работы  
на период с 17.03.2020 до особого указания  
Хромцова Т.А.,  
Художественная гимнастика  
Условия: среда, суббота, воскресенье**

№ п/п	Содержание материала	Часы
<b>I.</b>	<b>Теоретический материал</b>	<b>10 мин</b>
1	О питании спортсмена интернет ресурс	
2	Режим дня гимнастки интернет ресурс	
<b>II.</b>	<b>Практика</b>	
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>20 мин</b>
	- упражнения на мышцы брюшного пресса	
	- упражнения на мышцы спины	
	- упражнения на боковые мышцы	
	- упражнения для мышц рук и кистей	
	- упражнения для мышц ног и стоп	
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	
	Пассивная гибкость:	<b>30 мин</b>
	- складка вперёд, грудь касается бёдер	
	- мост из положения стоя, ноги на ширине плеч	
	- «выкрут» назад и вперёд, кисти узко, руки прямые	
	- шпагаты на полу, полное касание бёдрами пола, удержание	
	- шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)	
	Активная гибкость:	
	- удержание ноги вперёд, в сторону, назад	
	- поднимание ноги вперёд, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.	
<b>3.</b>	<b>Технико-тактическое мастерство:</b>	
<b>A.</b>	<b>Хореография:</b>	<b>30 мин</b>
	- demi и grand plié по 1, 2 и 3 позициям (лицом к опоре)	
	- battement tendu по 1 позиции, во всех направлениях	
	- battement fondu в сторону	
	- grand battement jete из 1 позиции в разных направлениях	
	- port de bras с различными волнами, взмахами, наклонами	
	- adagio – соединение из поз, равновесий, поворотов	
	- маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям	
<b>B.</b>	<b>Базовая техническая подготовка:</b>	<b>30 мин</b>
	- маховые упражнения	
	- круговые упражнения	
	- пружинящие упражнения	
	- упражнения в равновесии	
<b>Г.</b>	<b>Специальная техническая подготовка:</b>	<b>30 мин</b>
	<b>Наклоны и волны:</b>	
	- наклон стоя:	
	вперёд	
	в сторону (на двух ногах)	
	в сторону (на одной ноге)	
	назад (на двух ногах)	
	назад (на одной ноге)	

- наклон на коленях:	
вперёд	
в стороны	
назад	
- волны:	
Руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные	
боковая волна	
боковой целостный взмах	
передняя волна и целостный взмах	
обратная волна	
<b>Подскоки и прыжки: рекомендации с места</b>	30 мин
- с двух ног с места:	
выпрямившись	
из приседа	
разножка (продольная, поперечная)	
прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	
- толчком одной с места:	
прыжок махом (в сторону, назад)	
- толчком одной с ходу:	
подбивной (в сторону, назад)	
закрытый и открытый	
со сменой ног (впереди, сзади)	
со сменой согнутых ног	
махом в кольцо	
широкий, сгибаемая и разгибаемая ногу	
подбивной в кольцо	
<b>Упражнения в равновесии:</b>	30 мин
- стойка на носках	
- равновесие в полуприседе	
- равновесие в стойке на левой, на правой	
- равновесие в полуприседе на левой, на правой	
- заднее равновесие	
- боковое равновесие	
<b>Упражнения с мячом</b>	30 мин
- махи во всех направлениях	
- круги (большие и средние)	
- передача около шеи и туловища, над головой, под ногами	
- отбивы:	
однократные и многократные	
со сменой ритма	
разными частями тела	
- броски:	
низкие (до 1 метра) одной и двумя руками	
- перекаты:	
по полу	
по двум рукам, по одной руке	
по телу, по спине	
<b>Упражнения со скакалкой</b>	30 мин
- качания, махи (двумя руками, одной рукой)	
- круги скакалкой:	
2 конца скакалки в 2-х руках	

	скакалка сложена вдвое	
	один конец скакалки в одной руке, середина в другой	
	- вращение скакалкой:	
	вперёд и назад	
	скрестно вперёд и назад	
	двойное вращение вперёд и назад	
	- обвивание и развивание вокруг тела	
	- «винты» скакалкой перед собой и над головой в горизонтальной плоскости	
	- передача около отдельных частей тела	
	- «мельницы»:	
	в лицевой плоскости	
	поперечная, горизонтальная	
	<b>Упражнения с обручем</b>	45 мин
	- махи одной и двумя руками во всех направлениях;	
	- круги одной и двумя руками вверх и вниз	
	- вращения:	
	правой и левой руками (вперёд и назад)	
	на шее	
	вокруг туловища (талии)	
	- перекаты по полу в различных направлениях с вращением	
	- броски:	
	вверх и ловля одной рукой после маха, после круга	
	одной рукой вперёд	
	двумя руками вертушкой в горизонтальной плоскости	
	- вертушки однократные и многократные одной рукой	
	- проход через обруч на месте и после обратного ката	
	- передача из одной руки в другую (в различных положениях)	
	<b>Упражнения с булавами</b>	45 мин
	- махи, круги	
	- постукивания, «мельницы»	
	- вращения вперёд, назад (правой, левой руками, поочередно)	

Рекомендовано в каждое тренировочное занятие включать ОФП на 1-2 основные группы мышц и 2 вида предмета.

Обязательное наличие партерной разминки перед началом основной работы. В разминочную часть включить базовую техническую подготовку, специальную техническую подготовку. ОФП включить в заключительную часть занятий. Повтор сетов ОФП – непрерывный для обеспечения эффективности тренировочного занятия.