

**План тренировок для самостоятельной работы
на период с 17.03.2020 до особого указания
Хромцова Т.А.,
Хореография в художественной гимнастике
среда, суббота, воскресенье**

№ п/п	Содержание материала	время
I.	Теоретический материал	15 минут
1	Понятие хореографии, правила поведения на занятиях, специальная подготовка по хореографии	
II.	Практика	2 часа 30 мин
	Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук	
	Танцевальные шаги, бег, марш	
	Экзерсис у опоры	
	Растяжки	
	Экзерсис в середине	
	Прыжки	
	Туры, повороты	
	Танцевальные вариации	

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.