**Тренер-преподаватель: Вышинская И.Н.**

Вид спорта: художественная гимнастика

Этап:БУ-2

Нагрузка: 5 часов в неделю

Онлайн консультация:

Вторник, Четверг с 17.30-18.30 суббота 13-13.45

 18.30-19.00видеоотчеты 13.45-14.30видеоотчеты--обратная связь

Ресурс: Zoom – режим конференции , WhatsApp

**План**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Раздел | Наименование | Нагрузка, | Нагрузка, |  |
|  |  |  | Раз. | Мин. |  |
|  |  | Разминка . |  | 20 мин |  |
|  |  | Упражнения на развитие гибкости |  |  |  |
|  |  | Растяжка. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | ОФП и СФП | Прыжки через скакалку; «выкруты», | по 30 раз | 15мин |  |
|  |  | волны |  | 10 мин |  |
|  |  | Упражнения на укрепление мышц | 16 раз |  |
|  |  | спины; |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Равновесия | Техника равновесий: |  |  |  |
|  |  | Аттитюд,Арабеск.планше казак | По 15р. | 15 мин. |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Предметная |  |  |  |  |
|  | подготовка | Совершенствование техники |  |  |  |
|  |  | выполнения фундаментальных |  | 15мин. |  |
|  |  | технических групп с обручем |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Подкачка |  | Упражнения на укрепление мышц |  | 10 мин |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | внутреннего и заднего бедра |  |  |  | 5мин |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Дата |  | Раздел |  | Наименование | Нагрузка, |  |  | Нагрузка | , |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | раз. |  |  | мин. |  |  |
|  | . |  |  |  | Разминка |  |  |  | 20 мин |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Растяжка. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОФП |  | Прыжки через скакалку; | 30 раз |  |  | 10мин |  |  |
|  |  |  |  | И |  | «выкруты» |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | СФП |  | Упражнения на укрепление мышц |  |  |  | 10 мин |  |  |
|  |  |  |  |  |  | пресса; | 16 раз |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Упражнения на развитие гибкости |  |  |  | 10мин |  |  |
|  |  |  |  |  |  | шпагаты, мосты |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Прыжки |  | Техника прыжков: |  |  |  | 10 мин |  |  |
|  |  |  |  |  |  | - «разножка» | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | - «наскок касаясь кольцо» | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | - «наскок касаясь прогнувшись» | 20 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Предметная |  | Совершенствование техники |  |  |  | 15 мин |  |  |
|  |  |  |  | подготовка |  | выполнения с мячом |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Подкачка |  | Упражнения на укрепление мышц |  |  |  | 15 мин |  |  |
|  |  |  |  |  |  | спины |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата |  | Раздел | Наименование | Нагрузка, |  | Нагрузка, |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | раз. |  | мин. |  |  |
|  |  |  |  | Разминка |  |  | 10 мин |  |  |
|  |  |  |  | Растяжка |  |  | 5 мин |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ОФП | Прыжки через скакалку; | 30 раз |  | 10 мин |  |  |
|  |  |  | и | Упражнения на укрепление мышц |  |  | 10 мин |  |  |
|  |  |  | СФП | плечевого пояса и спины; |  |  | 10 мин |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Упражнения на развитие гибкости |  |  | 15 мин |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Повороты | Техника поворотов: |  |  | 15 мин |  |  |
|  |  |  |  |  | - поворот с ногой вперед | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | - поворот кольцо с помощью | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | - поворот «пассе» | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Предметная | Совершенствование техники |  |  |  | 5 мин |  |
|  |  |  | подготовка | выполнения |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | с булавами |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Подкачка | Упражнения на укрепление мышц |  |  |  | 15 мин |  |
|  |  |  |  |  | пресса |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Дата |  |  | Раздел |  | Наименование |  | Нагрузка, |  | Нагрузка, |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | раз. | мин. |  |  |
|  | . |  |  |  | Разминка |  |  | 10 мин |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Растяжка |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОФП |  | Прыжки через скакалку; «выкруты» |  | по 30 раз | 10мин |  |
|  |  |  |  | и |  | Упражнения на укрепление |  |  | 10 мин |  |  |
|  |  |  |  | СФП |  |  | мышц спины; |  | 16 раз | 10 мин |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Упражнения на развитие гибкости |  |  | 15 мин |  |  |
|  |  |  |  |  |  | шпагаты, мосты |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Равновесия |  | Техника равновесий: |  |  | 15 мин |  |  |
|  |  |  |  |  |  | - «планше» |  | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | - «захват» |  | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | - «боковое с помощью руки» |  | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Предметная |  | Совершенствование техники |  |  | 10 мин |  |  |
|  |  |  |  | подготовка |  | выполнения мастерства со скакалкой |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Подкачка |  | Упражнения на укрепление мышц |  |  | 10мин |  |
|  |  |  |  |  |  | пресса |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Дата |  | Раздел |  |  | Наименование |  | Нагрузка, | Нагрузка, |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | раз. | мин. |  |  |
|  | . |  |  |  |  | Разминка |  |  | 20 мин |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Растяжка |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ОФП |  |  | Прыжки через скакалку; |  | 30 раз | 10 мин |  |
|  |  |  |  | И |  |  | «выкруты» |  |  | 15 мин |  |  |
|  |  |  |  | СФП |  |  | Упражнения на укрепление мышц |  | 16 раз | 10 мин |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | пресса; |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Упражнения на развитие гибкости |  |  | 10 мин |  |
|  |  |  |  |  |  |  | шпагаты, мосты |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Прыжки |  |  | Техника прыжков: |  |  | 10 мин |  |
|  |  |  |  |  |  |  | - «разножка» |  | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | - «наскок касаясь кольцо» |  | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | - «наскок касаясь прогнувшись» |  | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Предметная | Совершенствование техники |  |  |  | 10 мин |  |
|  |  |  | подготовка | выполнения со скакалкой |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Подкачка | Упражнения на укрепление мышц |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | спины |  |  |  |  | 5мин |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Дата | Раздел |  | Наименование |  | Нагрузка, |  | Нагрузка, |
|  |  |  |  |  |  |  | раз. |  | мин. |
|  | . |  |  |  | Разминка |  |  |  |  | 10 мин |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ОФП |  | Прыжки через скакалку; |  | 30 раз |  | 10 мин |
|  |  |  | и |  | Партерная хореография; |  |  |  |  | 20 мин |
|  |  |  | СФП |  | Упражнения на укрепление мышц |  |  |  |  | 10 мин |
|  |  |  |  |  | плечевого пояса и спины; |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Упражнения на развитие гибкости |  |  |  |  | 15 мин |
|  |  |  |  |  | шпагаты, мосты |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Повороты |  | Техника поворотов: |  |  |  |  | 10 мин |
|  |  |  |  |  | - поворот с ногой вперед |  | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | - поворот кольцо с помощью |  | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | - поворот «планше» |  | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  | Предметная |  | Отработка техники исполнения |  |  |  |  | 10 мин |
|  |  |  | подготовка |  | мастерства с мячом |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Подкачка |  | Упражнения на укрепление мышц |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | спины |  |  |  |  | 5мин |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Дата | Раздел |  | Наименование |  | Нагрузка, |  | Нагрузка, |
|  |  |  |  |  |  |  | раз. |  | мин. |
|  | . |  |  |  | Разминка |  |  |  |  | 10 мин |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ОФП |  | Прыжки через скакалку; |  | 30 раз |  | 10 мин |
|  |  |  | и |  | Партерная хореография; |  |  |  |  | 20 мин |
|  |  |  | СФП |  | Упражнения на укрепление мышц |  |  |  |  | 10 мин |
|  |  |  |  |  | плечевого пояса и спины; |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Упражнения на развитие гибкости |  |  |  |  | 15 мин |
|  |  |  |  |  | шпагаты, мосты |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Повороты |  | Техника поворотов: |  |  |  |  | 10 мин |
|  |  |  |  |  | - поворот с ногой вперед |  | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | - поворот кольцо с помощью |  | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | - поворот «планше» |  | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  | Предметная |  | Отработка техники исполнения |  |  |  |  | 10 мин |
|  |  |  | подготовка |  | мастерства с мячом |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Подкачка |  | Упражнения на укрепление мышц |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | спины |  |  |  |  | 5мин |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата |  | Раздел |  | Наименование | Нагрузка, |  |  | Нагрузка | , |
|  |  |  |  |  |  | раз. |  |  | мин. |
| . |  |  |  | Разминка |  |  |  | 20 мин |
|  |  |  |  |  | Растяжка. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ОФП |  | Прыжки через скакалку; | 30 раз |  |  | 10мин |
|  |  |  | И |  | «выкруты» |  |  |  |  |  |
|  |  |  | СФП |  | Упражнения на укрепление мышц |  |  |  | 10 мин |
|  |  |  |  |  | пресса; | 16 раз |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Упражнения на развитие гибкости |  |  |  | 10мин |
|  |  |  |  |  | шпагаты, мосты |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Прыжки |  | Техника прыжков: |  |  |  | 10 мин |
|  |  |  |  |  | - «разножка» | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | - «наскок касаясь кольцо» | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | - «наскок касаясь прогнувшись» | 20 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Предметная |  | Совершенствование техники |  |  |  | 15 мин |
|  |  |  | подготовка |  | выполнения с мячом |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Подкачка |  | Упражнения на укрепление мышц |  |  |  | 15 мин |
|  |  |  |  |  | спины |  |  |  |  |  |
| Дата |  | Раздел | Наименование | Нагрузка, |  | Нагрузка, |
|  |  |  |  |  |  | раз. |  | мин. |
| . |  |  |  | Разминка |  |  | 10 мин |
|  |  |  |  | Растяжка |  |  | 5 мин |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ОФП | Прыжки через скакалку; | 30 раз |  | 10 мин |
|  |  | и | Упражнения на укрепление мышц |  |  | 10 мин |
|  |  | СФП | плечевого пояса и спины; |  |  | 10 мин |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Упражнения на развитие гибкости |  |  | 15 мин |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Повороты | Техника поворотов: |  |  | 15 мин |
|  |  |  |  | - поворот с ногой вперед | 10 |  |  |  |
|  |  |  |  | - поворот кольцо с помощью | 10 |  |  |  |
|  |  |  |  | - поворот «пассе» | 10 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Предметная | Совершенствование техники |  |  |  | 5 мин |
|  |  | подготовка | выполнения |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | с булавами |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Подкачка | Упражнения на укрепление мышц |  |  |  | 15 мин |
|  |  |  |  | пресса |  |  |  |  |
| Дата |  |  | Раздел |  | Наименование |  | Нагрузка, |  | Нагрузка, |
|  |  |  |  |  |  |  |  | раз. | мин. |
|  |  |  |  | Разминка |  |  | 10 мин |
|  |  |  |  |  |  | Растяжка |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ОФП |  | Прыжки через скакалку; «выкруты» |  | по 30 раз | 10мин |
|  |  |  | и |  | Упражнения на укрепление |  |  | 10 мин |
|  |  |  | СФП |  |  | мышц спины; |  | 16 раз | 10 мин |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Упражнения на развитие гибкости |  |  | 15 мин |
|  |  |  |  |  | шпагаты, мосты |  |  |  |  |
|  |  |  | Равновесия |  | Техника равновесий: |  |  | 15 мин |
|  |  |  |  |  | - «планше» |  | 20 |  |  |
|  |  |  |  |  | - «захват» |  | 20 |  |  |
|  |  |  |  |  | - «боковое с помощью руки» |  | 20 |  |  |
|  |  |  | Предметная |  | Совершенствование техники |  |  | 10 мин |
|  |  |  | подготовка |  | выполнения мастерства со скакалкой |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Подкачка |  | Упражнения на укрепление мышц |  |  | 10мин |
|  |  |  |  |  | пресса |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |