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

Вид спорта: художественная гимнастика

Этап:БУ-1

Нагрузка: 4 часа в неделю

Онлайн консультация:

Вторник, Четверг с 16.00-17.30

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 | | | По 15р. | | | | | 15 мин. | | | | | |  |
|  | | | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  |
|  | | | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  |
|  | | | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  |
|  | | | | | Предметная | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  |
|  | | | | | подготовка | | | | Совершенствование техники | | |  | | | | |  | | | | | |  |
|  | | | | |  | | | | выполнения фундаментальных | | |  | | | | | 15мин. | | | | | |  |
|  | | | | |  | | | | технических групп с обручем | | |  | | | | |  | | | | | |  |
|  | | | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  |
|  | |  |  | | Подкачка | | |  | Упражнения на укрепление мышц | | |  | | | | | 15 мин | | | | | |  | | |  |  |
|  | |  |  | |  | |  |  |  | | | | |  | |  |  | | |  | | |  |  |
|  | |  |  | |  | |  |  | внутреннего и заднего бедра | | |  | | | | |  | |  |  | | |  | | |  |  |
|  | |  |  | |  | |  |  |  | | |  | | | | |  | |  |  | | |  | | |  |  |
|  | | 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 |  |  |  |  |  |