

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва № 12
по художественной гимнастике**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТСМЕНОВ ПО ПРОГРАММЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

на период с 17 марта 2020 года по окончании сроков противоэпидемических мероприятий

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ОФП			
Ходьба, бег	20 мин.		
ОРУ		Упражнения для мышц шеи, мышц рук и плечевого пояса, туловища, тазобедренного сустава, для мышц ног и голеностопа	
СФП			
Упражнения на развитие прыгучести	20мин.	Выпрыгивание из приседа	5 раз
		Прыжки «воробышек»	20 раз
		Прыжки в скакалку на двух ногах.	50раз
		Прыжки через вдвое сложенную скакалку.	15раз
		Прыжки в скакалку с двойным вращением	15 раз
Упражнения на развитие силы		Поднимание корпуса, ноги зафиксированы с помощью партнёра.	10 раз
		Прогибы назад, лежа на животе, ноги зафиксированы.	10 раз
		«Уголок». Держать 10-20 сек.	2 раза
		Отжимание на время 15 сек.	2 подхода
		Удержание ног, правой и левой во всех направлениях	по 10 счетов
Упражнения на развитие равновесия		Ходьба на полупальцах 10 шагов, 10сек. стоять на полупальцах, пятки вместе.	4 подхода
		Равновесие «цапля» на полупальцах 3сек..Правая и левая ноги.	по 5 раз
		Равновесие «пассе» на полной стопе с закрытыми глазами.	30сек.
		4 прыжка вверх, стойка на полупальцах 5 сек.	5 раз
		Кувырок вперед, стойка по 6 позиции, руки в стороны на полной стопе 5 сек.	5 раз
Упражнения на развитие гибкости		«Складка» из положения стоя. Держать 5сек.	5раз
		«Мост»	5 раз

		«Корзиночка»	5раз
		«Лягушка» с прогибом назад	5раз
		Сидеть на подъямах 20сек.	2подхода
		Выпад на правую и левую ноги.	по20сек
		Кольцо в полушпагате, правая и левая рука	по 3 раза
		Шпагаты с пола.	по 30сек
Беспредметная подготовка	40мин.	Отработка базовых элементов (гибкость, равновесие, повороты, прыжки), волны, акробатические элементы (кувырки, валяшки, «колесо»).	40 минут
Предметная подготовка Каждое занятие один предмет	30 мин.	СКАКАЛКА. Бег вперёд и назад 30раз 2 подхода Бег вперёд и назад просто-скрестно 30раз 2 подхода Вращение восьмёркой на прыжках польки 16 раз Вращения во всех плоскостях правой и левой руками по 20раз Эшапе в лицевой и боковой плоскостях правой и левой руками по 10раз Броски левой и правой ногой по 10 раз	30 минут
		ОБРУЧ Прыжки в обруч вперёд-назад, на двух ногах и с ноги на ногу по 20раз Вращения во всех плоскостях и направлениях по 10раз Вращение на талии, на шее в продвижении в разных направлениях по 10раз	30 минут
		МЯЧ Серия отбивов от пола по 3. Правой и левой руками. По 5 подходов. Перекаты по рукам, ногам, спине. По 10раз. Броски двумя и одной (правой, левой) По 10раз Выкруты. Правой и левой руками. По 10раз.	30 минут

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

ОФП			
Ходьба, бег	20 мин.		
ОРУ		Упражнения для мышц шеи, мышц рук и плечевого пояса, туловища, тазобедренного сустава, для мышц ног и голеностопа	
СФП			
Упражнения на развитие прыгучести	20мин.	Прыжки толчком двумя ногами	20 раз
		Прыжки вверх из полного приседа	20 раз
		Прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 360 ⁰ в право и влево	по 10раз

Упражнения на развитие выносливости		Прыжки со скакалкой с двойным вращением.	30раз	
		Прыжки через скакалку. 1мин.-работа, 30сек.-отдых.	5подходов	
Упражнения на развитие силы		Лёжа на спине, ноги вперёд: сведение и разведение ног.	30раз	
		«Шпагат», руки вверх в замок. Поднимание таза от пола, фиксировать 4 счёта.	по 10раз	
		Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову. Поднимание плечевого пояса.	30раз	
		Лёжа на спине, руки вверх. Складка к правой, левой, двум ногам.	по 10раз	
		«Пистолет» у опоры.	по 10раз	
		Лёжа на спине, ноги вперёд: сведение и разведение ног.	40раз	
		«Шпагат», руки вверх в замок. Поднимание таза от пола, фиксировать 4 счёта.	по 15раз	
		Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову. Поднимание плечевого пояса.	40раз	
Упражнения на развитие равновесия		Равновесие «пассе» на полупальце.	30сек.	
		Равновесие «пассе» на полной стопе с закрытыми глазами.	30сек.	
		Кувырок вперёд и равновесия «казак». На правую и левую ноги.	по 10раз	
		Переворот назад, равновесия «ласточка» на полупальце. С правой и левой ног.	5раз	
		«Шпагат», руки вверх в замок. Поднимание таза от пола, фиксировать 4 счёта.	по 15раз	
		Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову. Поднимание плечевого пояса.	40раз	
		Лёжа на спине, руки вверх. Складка к правой, левой, двум ногам.	по 15раз	
		«Пистолет» у опоры.	по 10раз	
		Из упора сидя, согнув ноги, подъем карандаша с пола захватом пальцами ног.	По 10раз	
		Из упора сидя выход в «складку»	10раз	
Упражнения на развитие гибкости		В упоре лёжа на бёдрах, колени согнуты в стороны – «лягушка». Пружинные движения.	30раз	
		Лёжа на животе – прогиб. в упоре на руки.	10раз	
		«Корзиночка».	10раз	
		Лёжа на животе – прогибания назад, руки вверх с помощью партнёра.	10раз	
		Шпагаты: на правую, левую ноги, поперечный со стула, между стульев.	по 2мин.	
		Мост. Перенести тяжесть тела на руки, ноги выпрямить.	15раз	
		И.П.-мост. Поднять правую ногу вверх и выполнить пружинящие движения на себя.	по 10раз	
		Тоже с левой.		
	Упражнения на развитие ловкости	20мин.	Под броском предмета выполнить хлопок под правой и под левой ногой.	10раз
			И.п.-стойка на левой ноге, правая-вперёд, руки вверх, переворот вперёд, колесо, кувырок вперёд, циркуль, И.п.	10раз
Отбив мяча от пола, шэнэ, ловля. Чередовать в правую и левую сторону.			По 10раз	
Колесо на одной руке. В правую и в левую сторону.			По 10раз	

Беспредметная подготовка	40мин.	Отработка базовых элементов (гибкость, равновесие, повороты, прыжки), волны, акробатические элементы (кувырки, перевороты, «колесо»).	40 минут
Предметная подготовка		СКАКАЛКА. Вращения в различных плоскостях по 20 раз «Восьмёрки», «винты», эшапе по 10 раз Различные подскоки по 30 раз Прыжки с двойным вращением 30 раз	40минут
		ОБРУЧ Вращения на кисти в различных плоскостях по 20 раз Вращения на различных частях тела по 10раз «Вертушки» Перекаты по рукам и ногам по 10раз	40минут
		МЯЧ Баланс мяча в различных вариациях по 5 раз Обволакивания левой и правой руками по 10раз Выкруты и восьмёрки по 10раз Перекаты по рукам и ногам по 10раз	40минут
		БУЛАВЫ. Круги малые, средние, большие в разных плоскостях по 10 раз Мельницы во всех плоскостях по 10раз Асимметричные движения по 10раз	30 минут

2 балла – плохое

1 балл – очень плохое