**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Теплинская Наталия Вячеславовна, художественная гимнастика | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 31.03, 01.04, 03.04.2020 | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Книжечка (наклоны вперед, в стороны), стопы (сидим на подъёмах), кошечка (на животе, волна с прогибом в спине). | | | 15 раз  15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана  Работа над равновесиями:  -аттетюд (правый, левый)  -арабеск (правый, левый)  - с ногой прямой вперед на 90гр (правый, левый)  - ногой в сторону, держать за пятку (правый, левый)  - кольцо (правый, левый)  - ласточка (правый, левый) | | | 100с  10р  10р  10р  10р  10р  10р | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 15 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Теплинская Наталия Вячеславовна, художественная гимнастика | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 07.04, 08.04, 10.04.2020 | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Книжечка (наклоны вперед, в стороны), стопы (сидим на подъёмах), кошечка (на животе, волна с прогибом в спине). | | | 15 раз  15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| - отжимания  - прыжки на двух ногах  - складка стоя  - бабочки со вставанием  - прогибания назад на животе  - мост узкий  - шпагаты с пола (правый, левый, прямой)  - равновесие пассе на высоком полупальце  - прыжки по V позиции  - разножки правая, левая, прявой  - наскок, касаясь правая, левая  - наскок, касаясь в кольцо правя, левая | | | 2 подхода по 10 раз  3 подхода по 10 сек  3 подхода по 10 раз  3 подхода по 10 раз  3 подхода по 10 раз  3 раза по 10 сек  30 сек  50 раз  10 раз  10 раз  10 раз | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 15 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Теплинская Наталия Вячеславовна, художественная гимнастика | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 14.04, 15.04, 17.04.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Книжечка (наклоны вперед, в стороны), стопы (сидим на подъёмах), кошечка (на животе, волна с прогибом в спине). | | | 15 раз  15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана  Работа над поворотами:  - шене на месте вправо, влево  - поворот в пассе вправо, влево  - поворот с ногой 90гр  - поворот в аттетюде правая, левая  Подкачка  - пылесосы  - прогибания назад лежа на животе | | | 100 с  8 раз  2 круга 8 раз  8 раз  8 раз  30 раз  30 раз | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 15 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Теплинская Наталия Вячеславовна, художественная гимнастика | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 21.04, 22.04, 24.04.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Книжечка (наклоны вперед, в стороны), стопы (сидим на подъёмах), кошечка (на животе, волна с прогибом в спине). | | | 15 раз  15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Работа с мячом:  - вращение мяча вокруг кистей рук  - качалочка правая, левая рука (мяч в руке вперед, назад)  - перебрасывать из руки в руку  - перекат по двум рукам на спину  - обратный перекат со спины на руки  - перекат по рукам (большой)  - обволакивание вокруг кисти правая, левая  - восьмерка (правая, левая)  - отбить об пол, поймать коленями, опуститься на пол | | | 10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 15 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Теплинская Наталия Вячеславовна, художественная гимнастика | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 28.04, 29.04, 01.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Книжечка (наклоны вперед, в стороны), стопы (сидим на подъёмах), кошечка (на животе, волна с прогибом в спине). | | | 15 раз  15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана  Работа со скакалкой:  - вращение над головой, перед собой, сбоку  - восьмерка  - эшапе (правая и левая)  - эшапе за спину (правая и левая)  -парус  - равновесие в кольцо, скакалка делает вращение назад  - равновесие ласточка, скакалка делает передачу под ногой  - равновесие ласточка с помощью, скакалка делает мелкую работу  Подкачка  - пылесосы  - прогибания назад на животе  - прыжки из упора присев  - отжимания  - реливе | | | 100 с  30 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  30 р  30 р  30 р  20 р  100 | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 15 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Теплинская Наталия Вячеславовна, художественная гимнастика | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 05.05, 06.05, 08.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Книжечка (наклоны вперед, в стороны), стопы (сидим на подъёмах), кошечка (на животе, волна с прогибом в спине). | | | 15 раз  15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Волны:  - волна вперед  - волна назад  - боковая волна  Мост и наклон назад  - наклон назад на коленях  - наклон назад стоя, ноги на ширине плеч  - узкий мост  Акробатика и полуакробатика:  - кувырок вперед  - кувырок назад  - стойка на руках (возле стены)  - стойка на руках с опусканием ног на грудь  - стойка на груди  - стойка на лопатках  - «Рыбка»- волна на полу вперед и назад  - колесо вправо, лево  - переворот вперед  - переворот назад | | | 10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 15 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Теплинская Наталия Вячеславовна, художественная гимнастика | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 12.05, 13.05, 15.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Книжечка (наклоны вперед, в стороны), стопы (сидим на подъёмах), кошечка (на животе, волна с прогибом в спине). | | | 15 раз  15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана  Работа над равновесиями:  -аттетюд (правый, левый)  -арабеск (правый, левый)  - с ногой прямой вперед на 90гр (правый, левый)  - ногой в сторону, держать за пятку (правый, левый)  - кольцо (правый, левый)  - ласточка (правый, левый) | | | 100с  10р  10р  10р  10р  10р  10р | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 15 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Теплинская Наталия Вячеславовна, художественная гимнастика | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 19.05, 20.05, 22.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Книжечка (наклоны вперед, в стороны), стопы (сидим на подъёмах), кошечка (на животе, волна с прогибом в спине). | | | 15 раз  15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| - отжимания  - прыжки на двух ногах  - складка стоя  - бабочки со вставанием  - прогибания назад на животе  - мост узкий  - шпагаты с пола (правый, левый, прямой)  - равновесие пассе на высоком полупальце  - прыжки по V позиции  - разножки правая, левая, прявой  - наскок, касаясь правая, левая  - наскок, касаясь в кольцо правя, левая | | | 2 подхода по 10 раз  3 подхода по 10 сек  3 подхода по 10 раз  3 подхода по 10 раз  3 подхода по 10 раз  3 раза по 10 сек  30 сек  50 раз  10 раз  10 раз  10 раз | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 15 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Теплинская Наталия Вячеславовна, художественная гимнастика | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 26.05, 27.05, 29.05.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Книжечка (наклоны вперед, в стороны), стопы (сидим на подъёмах), кошечка (на животе, волна с прогибом в спине). | | | 15 раз  15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Работа с мячом:  - вращение мяча вокруг кистей рук  - качалочка правая, левая рука (мяч в руке вперед, назад)  - перебрасывать из руки в руку  - перекат по двум рукам на спину  - обратный перекат со спины на руки  - перекат по рукам (большой)  - обволакивание вокруг кисти правая, левая  - восьмерка (правая, левая)  - отбить об пол, поймать коленями, опуститься на пол | | | 10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 15 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Теплинская Наталия Вячеславовна, художественная гимнастика | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 02.06, 03.06, 05.06.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Книжечка (наклоны вперед, в стороны), стопы (сидим на подъёмах), кошечка (на животе, волна с прогибом в спине). | | | 15 раз  15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Работа с мячом:  - вращение мяча вокруг кистей рук  - качалочка правая, левая рука (мяч в руке вперед, назад)  - перебрасывать из руки в руку  - перекат по двум рукам на спину  - обратный перекат со спины на руки  - перекат по рукам (большой)  - обволакивание вокруг кисти правая, левая  - восьмерка (правая, левая)  - отбить об пол, поймать коленями, опуститься на пол | | | 10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 15 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Теплинская Наталия Вячеславовна, художественная гимнастика | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 09.06, 10.06.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Книжечка (наклоны вперед, в стороны), стопы (сидим на подъёмах), кошечка (на животе, волна с прогибом в спине). | | | 15 раз  15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана  Работа со скакалкой:  - вращение над головой, перед собой, сбоку  - восьмерка  - эшапе (правая и левая)  - эшапе за спину (правая и левая)  -парус  - равновесие в кольцо, скакалка делает вращение назад  - равновесие ласточка, скакалка делает передачу под ногой  - равновесие ласточка с помощью, скакалка делает мелкую работу  Подкачка  - пылесосы  - прогибания назад на животе  - прыжки из упора присев  - отжимания  - реливе | | | 100 с  30 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  30 р  30 р  30 р  20 р  100 | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 15 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Теплинская Наталия Вячеславовна, художественная гимнастика | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 16.06, 17.06, 19.06.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Книжечка (наклоны вперед, в стороны), стопы (сидим на подъёмах), кошечка (на животе, волна с прогибом в спине). | | | 15 раз  15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Волны:  - волна вперед  - волна назад  - боковая волна  Мост и наклон назад  - наклон назад на коленях  - наклон назад стоя, ноги на ширине плеч  - узкий мост  Акробатика и полуакробатика:  - кувырок вперед  - кувырок назад  - стойка на руках (возле стены)  - стойка на руках с опусканием ног на грудь  - стойка на груди  - стойка на лопатках  - «Рыбка»- волна на полу вперед и назад  - колесо вправо, лево  - переворот вперед  - переворот назад | | | 10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 15 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Теплинская Наталия Вячеславовна, художественная гимнастика | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 23.06, 24.06, 26.06.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Книжечка (наклоны вперед, в стороны), стопы (сидим на подъёмах), кошечка (на животе, волна с прогибом в спине). | | | 15 раз  15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Шпагаты: правая, левая, прямой с дивана  Работа над равновесиями:  -аттетюд (правый, левый)  -арабеск (правый, левый)  - с ногой прямой вперед на 90гр (правый, левый)  - ногой в сторону, держать за пятку (правый, левый)  - кольцо (правый, левый)  - ласточка (правый, левый) | | | 100с  10р  10р  10р  10р  10р  10р | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 15 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Теплинская Наталия Вячеславовна, художественная гимнастика | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 30.06, 03.07.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Книжечка (наклоны вперед, в стороны), стопы (сидим на подъёмах), кошечка (на животе, волна с прогибом в спине). | | | 15 раз  15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| - отжимания  - прыжки на двух ногах  - складка стоя  - бабочки со вставанием  - прогибания назад на животе  - мост узкий  - шпагаты с пола (правый, левый, прямой)  - равновесие пассе на высоком полупальце  - прыжки по V позиции  - разножки правая, левая, прявой  - наскок, касаясь правая, левая  - наскок, касаясь в кольцо правя, левая | | | 2 подхода по 10 раз  3 подхода по 10 сек  3 подхода по 10 раз  3 подхода по 10 раз  3 подхода по 10 раз  3 раза по 10 сек  30 сек  50 раз  10 раз  10 раз  10 раз | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 15 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Теплинская Наталия Вячеславовна, художественная гимнастика | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 07.07, 08.07, 10.07.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Книжечка (наклоны вперед, в стороны), стопы (сидим на подъёмах), кошечка (на животе, волна с прогибом в спине). | | | 15 раз  15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Работа с мячом:  - вращение мяча вокруг кистей рук  - качалочка правая, левая рука (мяч в руке вперед, назад)  - перебрасывать из руки в руку  - перекат по двум рукам на спину  - обратный перекат со спины на руки  - перекат по рукам (большой)  - обволакивание вокруг кисти правая, левая  - восьмерка (правая, левая)  - отбить об пол, поймать коленями, опуститься на пол | | | 10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 15 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся

по индивидуальным планам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Теплинская Наталия Вячеславовна, художественная гимнастика | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | 14.07, 15.07, 17.07.2020 г. | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | | Группа НП-1 | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | Начальный этап | | |
| **Направленность тренировки** | | ОФП, СФП | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Скакалка | | |
| ***содержание*** | | | ***дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| 1. Прыжки на скакалке  2. Книжечка (наклоны вперед, в стороны), стопы (сидим на подъёмах), кошечка (на животе, волна с прогибом в спине). | | | 15 раз  15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** | | | | |
| Работа с мячом:  - вращение мяча вокруг кистей рук  - качалочка правая, левая рука (мяч в руке вперед, назад)  - перебрасывать из руки в руку  - перекат по двум рукам на спину  - обратный перекат со спины на руки  - перекат по рукам (большой)  - обволакивание вокруг кисти правая, левая  - восьмерка (правая, левая)  - отбить об пол, поймать коленями, опуститься на пол | | | 10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р  10 р | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| Упражнения на растяжку | | | 15 мин |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

подпись ФИО