**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 раз15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** |
| Шпагаты: правая, левая, прямой с диванаРабота 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) | 100с10р10р10р10р10р10р | 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 раз15 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 раз3 подхода по 10 сек3 подхода по 10 раз3 подхода по 10 раз3 подхода по 10 раз3 раза по 10 сек30 сек50 раз10 раз10 раз10 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 раз15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** |
| Шпагаты: правая, левая, прямой с диванаРабота над поворотами:- шене на месте вправо, влево- поворот в пассе вправо, влево - поворот с ногой 90гр- поворот в аттетюде правая, леваяПодкачка- пылесосы- прогибания назад лежа на животе | 100 с8 раз2 круга 8 раз8 раз8 раз30 раз30 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 раз15 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 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 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 раз15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** |
| Шпагаты: правая, левая, прямой с диванаРабота 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 работуПодкачка- пылесосы- прогибания назад на животе- прыжки из упора присев- отжимания- реливе | 100 с30 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р30 р30 р30 р20 р100 | 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 раз15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** |
| Волны:- волна вперед- волна назад- боковая волнаМост и наклон назад- наклон назад на коленях- наклон назад стоя, ноги на ширине плеч- узкий мостАкробатика 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 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 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 раз15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** |
| Шпагаты: правая, левая, прямой с диванаРабота 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) | 100с10р10р10р10р10р10р | 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 раз15 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 раз3 подхода по 10 сек3 подхода по 10 раз3 подхода по 10 раз3 подхода по 10 раз3 раза по 10 сек30 сек50 раз10 раз10 раз10 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 раз15 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 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 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 раз15 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 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 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 раз15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** |
| Шпагаты: правая, левая, прямой с диванаРабота 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 работуПодкачка- пылесосы- прогибания назад на животе- прыжки из упора присев- отжимания- реливе | 100 с30 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р30 р30 р30 р20 р100 | 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 раз15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** |
| Волны:- волна вперед- волна назад- боковая волнаМост и наклон назад- наклон назад на коленях- наклон назад стоя, ноги на ширине плеч- узкий мостАкробатика 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 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 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 раз15 раз | Начинаем с шейного отдела, плечевой, затем поясничный |
| **2. Основная часть** |
| Шпагаты: правая, левая, прямой с диванаРабота 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) | 100с10р10р10р10р10р10р | 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 раз15 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 раз3 подхода по 10 сек3 подхода по 10 раз3 подхода по 10 раз3 подхода по 10 раз3 раза по 10 сек30 сек50 раз10 раз10 раз10 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 раз15 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 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 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 раз15 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 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р10 р | После каждого упражнения следить за частотой сердечных сокращений |
| **3. Заключительная часть** |
| Упражнения на растяжку | 15 мин |  |

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

 подпись ФИО