

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД  
КРАСНОДАР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

**РУБАН ИРИНА НИКОЛАЕВНА**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ К МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКЕ:**

**«ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ,**

**ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**(по показателям нагрузки)**

Краснодар 2024

Таблица 1 – Содержание учебно-тренировочного процесса гимнасток в ударном (20 – 21) микроцикле

Дни недели	Содержание	Дозировка	Методические указания
Понедельник	1. Разминка стоп и коленных суставов	2 мин	Следить за выворотным положением стоп
	2. Беговые упражнения	5 мин	Выполнять с высокой интенсивностью
	3. Активный отдых (упражнения со скакалкой для развития гибкости в плечевых суставах)	60 с	Прокручивание в плечевых суставах одновременно
	4. Комплекс «Прыжки через скакалку»	20 мин	Следить за прямыми руками
	5. Активный отдых (манипуляции со скакалкой)	60 с	Следить за «натянутостью»
	6. Комплекс СФП на мышцы брюшного пресса и спины	10 мин	Выполнять в умеренном темпе
	7. Разминка: - партер - растяжка - махи	15 мин	Сохранять «квадрат» Выполнять с максимальной амплитудой
	8. Совершенствование равновесной выносливости на ограниченной опоре	10 мин	
	9. Совершенствование соревновательного упражнения с обручем	10 раз	Следить за выполнением всех критериев
	- DA из упражнения	10 раз	Соблюдать правильные ловли предмета
	- Динамические вращения (R) из упражнения	10 раз	
- Прогоны по частям под музыку	4 раза	Часть включает в себя DA, DB, R	
- Прогоны соревновательного упражнения под музыку	2 раза	Выполнять с высокой амплитудой, интервал отдыха 2 мин.	
11. Заминка			

Таблица 2 – Содержание учебно-тренировочного процесса гимнасток в ударном (20 – 21) микроцикле

Дни недели	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вторник	1. Разминка стоп и коленных суставов	2 мин	Следить за выворотными стопами
	2. Беговые упражнения	5 мин	Выполнять интенсивно
	3. Активный отдых со скакалкой (для развития гибкости плечевых суставов)	60 с	Прокручивание в плечевых суставах одновременно
	4. Комплекс «Прыжки через скакалку»	20 мин	Следить за прямыми руками
	5. Активный отдых (волны)	60 с	Участие всех звеньев тела в волнах
	6. Акробатические упражнения	5 мин	Выполнять в ускоренном темпе
	7. Специальная разминка: - партер - растяжка - махи	15 мин	Затягивать стопы и колени Сохранять «квадрат» Выполнять с максимальной амплитудой
	6. Совершенствование прыжковой выносливости	15 мин	Следить за грамотной работой стоп при отталкивании/приземлении
	8. Совершенствование соревновательного упражнения с булавами:	10 раз	Следить за выполнением всех критериев
	- DA из упражнения	10 раз	Соблюдать правильные ловли предмета
- Динамические вращения (R) из упражнения	4 раза	Часть включает в себя DA, DB, R	
- Прогоны по частям под музыку	2 раза	Выполнять с высокой амплитудой, интервал отдыха 2 мин	
- Прогоны соревновательного упражнения под музыку	10 раз	Следить за выполнением всех критериев	

	9. Совершенствование соревновательного упражнения с лентой: - ДА из упражнения	10 раз	Соблюдать правильные ловли предмета Выполнять с высокой амплитудой, интервал отдыха 2 мин
	- Динамические вращения (R) из упражнения под музыку	10раз	Следить за выполнением всех критериев
	Прогоны соревновательного упражнения под музыку	2раза	Соблюдать правильные ловли предмета DB, R
	10. Заминка	2мин	Выполнять с высокой амплитудой, интервал отдыха 2 мин Соблюдать технику

Таблица 3 – Содержание учебно-тренировочного процесса гимнасток в ударном (20 – 21) микроцикле

Дни недели	Содержание	Дозировка	Методические указания
Среда	1. Разминка стоп и коленных суставов	2 мин	Следить за выворотным положением стоп
	2. Беговые упражнения	5 мин	Выполнять с высокой интенсивностью
	3. Активный отдых (упражнения со скакалкой на развитие гибкости плечевых суставов)	60 с	Прокручивание в плечевых суставах одновременно
	4. Комплекс «Прыжки через скакалку»	20 мин	Следить за прямыми руками
	5. Активный отдых (манипуляции со скакалкой)	60 с	Следить за «натянутостью» предмета
	6. Комплекс СФП на мышцы рук и плечевого пояса	10 мин	Выполнять в умеренном темпе
	7. Разминка: - партер - растяжка - махи	15 мин  15 мин	Затягивать стопы и колени Сохранять «квадрат» Выполнять с максимальной амплитудой

8. Совершенствование прыжковой выносливости	15 мин	Следить за работой стоп при отталкивании/приземлении
9. Совершенствование соревновательного упражнения с обручем:	10 раз	Следить за техникой
- ДА из упражнения	10 раз	Следить за выполнением всех критериев
- Динамические вращения (R) из упражнения	10 раз	Соблюдать правильные ловли предмета
- Прогонки по частям под музыку	10 раз	Часть включает в себя ДА, ДВ, R
- Прогонки соревновательного упражнения под музыку	4 раза	Выполнять с высокой амплитудой, интервал отдыха 2 мин
11. Заминка	2 мин	Следить за техникой

Таблица 4 – Содержание учебно-тренировочного процесса гимнасток в ударном (20 – 21) микроцикле

Дни недели	Содержание	Дозировка	Методические указания
	1. Разминка стоп и коленных суставов	2 мин	Следить за выворотным положением стоп
	2. Беговые упражнения	5 мин	Выполнять с высокой интенсивностью
	3. Активный отдых (манипуляции со скакалкой)	60 с	Прокручивание в плечевых суставах одновременно
	4. Комплекс «Прыжки через скакалку»	20 мин	Следить за прямыми руками
	5. Активный отдых (манипуляции со скакалкой)	60 с	Следить за «натянутостью» предмета
	6. Комплекс СФП на мышцы ног	10 мин	Выполнять в умеренном темпе
	7. Специальная разминка: - партер	15 мин	Затягивать стопы и колени
	9. Совершенствование прыжковой	15 мин	Следить за грамотной

выносливости			
10. Совершенствование соревновательного упражнения с булавами:	15 мин		работой стоп при отталкивании/приземлении
- DA из упражнения	10 раз		Следить за выполнением всех критериев
- Динамические вращения (R) из упражнения	10 раз		Соблюдать правильные ловли предмета
- Прогоны по частям под музыку	3 раза		Часть включает в себя DA, DB, R
- Прогоны соревновательного упражнения под музыку	4 раза		Выполнять с высокой амплитудой, интервал отдыха 2 мин
10. Совершенствование соревновательного упражнения с лентой:	10 раз		
- DA из упражнения	10 раз		Следить за выполнением всех критериев
- Динамические вращения (R) из упражнения	3 раза		Соблюдать правильные ловли предмета
- Прогоны по частям под музыку	4 раза		Часть включает в себя DA, DB, R
- Прогоны соревновательного упражнения под музыку	2 мин		Выполнять с высокой амплитудой, интервал отдыха 2 мин
12. Заминка			Следить за техникой

Таблица 5 – Содержание учебно-тренировочного процесса гимнасток в ударном (20 – 21) микроцикле

Дни недели	Содержание	Дозировка	Методические указания
Пятница	1. Разминка стоп и коленных суставов	2 мин	Следить за выворотным положением стоп
	2. Беговые упражнения (упражнения со скакалкой на развитие гибкости плечевых суставов)	5 мин	Выполнять с высокой интенсивностью
	4. Комплекс «Прыжки через	20 мин	Следить за прямыми

	скакалку»		руками Участие всех звеньев тела в волнах
	5. Активный отдых (волны)	60 с	Участие всех звеньев тела в волнах
	6. Акробатические упражнения	5 мин	Выполнять в ускоренном темпе
	7. Специальная разминка: - партер - растяжка - махи	15 мин	Затягивать стопы и колени Сохранять «квадрат» Выполнять с максимальной амплитудой
	8. Совершенствование равновесной выносливости на ограниченной возвышенной опоре	10 мин	Выполнять на правую и левую ногу
	9. Совершенствование соревновательного упражнения с обручем:  - Динамические вращения (R) из упражнения  - DA из упражнения  - Прогонь соревновательного упражнения под музыку  - DA из упражнения	16 раз  16 раз  4 раза  16 раз	Соблюдать правильные ловли предмета  Следить за выполнением всех критериев  Выполнять с высокой амплитудой, интервал отдыха 2 мин Следить за выполнением всех критериев
	10. Совершенствование соревновательного упражнения с мячом:  Динамические вращения (R) из упражнения  - Прогонь соревновательного упражнения под музыку	16 раз  4 раза	Следить за выполнением всех критериев  Выполнять с высокой амплитудой, интервал отдыха 2 мин
	11. Заминка	2 мин	

Таблица 6 – Содержание учебно-тренировочного процесса гимнасток в ударном (20 – 21) микроцикле

Дни недели	Содержание	Дозировка	Методические указания
Суббота	1. Разминка стоп и коленных суставов	2 мин	Следить за выворотным положением стоп
	2. Прыжковая разминка со скакалкой	15 мин	Выполнять прыжки в умеренном темпе
	3. Базовая работа с двумя предметами	30 мин	Следить за прямыми длинными руками
	4. Специальная разминка: - партер - растяжка - махи	15 мин	Затягивать стопы и колени Сохранять «квадрат»
	5. Совершенствование равновесий из соревновательных упражнений в связке с акробатическими элементами	15 мин	Выполнять с максимальной амплитудой Выполнять акробатические элементы в быстром темпе Связки делать с правой и левой ноги
	6. Совершенствование соревновательного упражнения с обручем: - DA из упражнения	5 раз	Все структурные элементы выполнять по 5 раз подряд в правильном исполнении
	- Динамические вращения (R) из упражнения	5 раз	Следить за выполнением всех критериев
	- Трудности тела из упражнения	5 раз	Соблюдать правильные ловли
7. Совершенствование соревновательного упражнения с мячом: - DA из упражнения	5 раз	Выполнить все прыжки, равновесия, повороты Следить за выполнением всех	



- Динамические вращения (R) из упражнения	5 раз	критериев Соблюдать правильные ловли
- Трудности тела из упражнения	5 раз	Выполнить все прыжки, равновесия, повороты
- Танцевальные дорожки	5 раз	Следить за непрерывным исполнением
8. Совершенствование соревновательного упражнения с булавами:		Все структурные элементы выполнять по 5 раз подряд в правильном исполнении
- ДА из упражнения	5 раз	Следить за выполнением всех критериев
- Динамические вращения(R) из упражнения	5 раз	Соблюдать правильные ловли
- Трудности тела из упражнения	5 раз	Выполнить все прыжки, равновесия, повороты
- Танцевальные дорожки	5 раз	Следить за непрерывным исполнением
9. Совершенствование соревновательного упражнения с лентой:		Все структурные элементы выполнять по 5 раз подряд в правильном исполнении
- ДА из упражнения	5 раз	Следить за выполнением всех критериев
- Динамические вращения (R) из упражнения	5 раз	Соблюдать правильные ловли
- Трудности тела из упражнения	5 раз	Выполнить все прыжки, равновесия, повороты
- Танцевальные дорожки	5 раз	Следить за непрерывным исполнением
11. Заминка	2мин	