

## Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Варламова Полина Александровна	
Дата проведения тренировочного занятия	11.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	ТГ-3 №5	
Этап спортивной подготовки	Тренировочная группа 3 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие выносливости, совершенствование гибкости	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	30'	
1.Разминка суставная:	5'	Дыши ровно,руки в стороны,наклон глубже
-наклон головы (вправо-влево,вперед-назад)	8 раз	
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Слушай счет
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловище ( вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой,левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Базовые шаги аэробики	15'	
-джеки без рук	45"	Прыгай на носках
- ни-ап без рук	45"	Колено выше
-ланч без рук	45"	Прыжок шире
-скип без рук	45"	Носки тянуть
-джеки с руками	45"	Спину держать
-ни-ап с руками	45"	Руки выпрямляй

- ланч с руками	45"	Шея длинная
-скип с руками	10 раз	Колено прямое
-вся базовая дорожка без рук	10 раз	Слушай счет
-вся базовая дорожка с руками		Прыгай на носках
3.Упражнения в упоре лежа	10'	
-прыжки в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Поясницу держи ровно
-прыжки в упоре лежа (вправо-влево)	10 раз	Упор ниже
-ходьба в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Локти прямые
-переступание в упоре лежа	10 раз	Разворачивай кисти
Основная часть	120'	
1.ОФП:	40'	
-выпрыгивания	20 раз	Колени прямые
-приседания	30 раз	Пятки не отрывай
-складки	30 раз	Руки прямые
-стойка на лопатках, встать пистолетом	20 раз	Встаем без помощи рук
-лодка на спине	30 раз	Ноги держи
-лодка на животе	30 раз	Руки к ушам
-отжимания	20 раз	Отжимания ниже
-из упора лежа в удержание угла	20 раз	Носки тянуть
-из упора лежа, подтягивание прямых ног	20 раз	Колени прямые
-планка на предплечье	1'	Спину держать
-боковая планка (правая,левая)	30"	Руку выше
2 Растяжка:	20'	
-правый шпагат,передняя нога на возвышении	2'	Спина ровная
-правый шпагат,задняя нога на возвышении	2'	Колено заднее прямое
-левый шпагат,передняя нога на возвышении	2'	Тянем бедро к полу
-левый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Колени выпрямляй
-поперечный шпагат, правая нога на возвышении	2'	Руки на локти
-поперечный шпагат, левая нога на возвышении	2'	Тянись больше
-перекаты из правого,поперечный,левый шпагат	2'	Руки в стороны
-мосты	1'	Локти выпрямляй
-кач в мостах	1'	Колени прямые
-наклон вперед	1'	Складку сильнее

-плечи	1'	Тянись к полу
3. СФП	60'	
-махи на полу ( на спине, на боку, на животе)	10'	Выше мах
	10'	
-махи возле опоры (вперед, в стороны, назад)	20 раз	Колено прямое
	20 раз	
-вертикальные махи	10 раз	Держать точку
-безопорные вертикальные махи	10 раз	Спиной реще
-поворот 360°	10 раз	Тянись вверх
-поворот 720°	10 раз	Держи спину
- поворот 360° в вертикальный мах		Слушай счет
-поворот 360° в безопорный вертикальный мах	10 раз	Держи равновесие
	10 раз	
-поворот 1080°	10 раз	Выше на носок
-либела опорная	10 раз	Спину держать
-либела безопорная		Руки к ушам
-либела опорная в вертикальный мах	10 раз	Колено выпрямить
-либела безопорная в вертикальный мах	10 раз	Ногу натянуть
-либела опорная в безопорный вертикальный мах	10 раз	Спину держать
-либела безопорная в безопорный вертикальный мах	10 раз	Руками работать
	10 раз	
-двойная опорная либела	10 раз	Макушкой вверх
-двойная безопорная либела		Спина прямая
-двойная опорная в опорный вертикальный мах	10 раз	Слушай счет
-двойная безопорная либела в безопорный вертикальный мах	10 раз	Держать спину
	10 раз	
-удержание прямой ноги на 90°	10 раз	Колено прямое
-поворот с прямой ногой на 360°	10 раз	Держи равновесие
-равновесие в затяжке	10 раз	Ногу ближе к уху
-поворот с ногой на 360°	10 раз	Выше на носок
Заключительная часть	30'	
1.Растяжка стоп	20'	
-сед на подъемах	5'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	5'	Носки тянем к полу
-удержание прямых ног	5'	Колено прямое
-растяжка коленей	5'	Ноги прямые
2.Дыхательные упражнения	5'	Глаза закрыты,вдох-выдох
3.Подведение итога	5'	Оценка самочувствия, измере чсс

## Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Варламова Полина Александровна	
Дата проведения тренировочного занятия	12.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	ТГ-3 №5	
Этап спортивной подготовки	Тренировочная группа 2 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие силы, совершенствование элементов статики, продолжить развивать интерес к занятиям	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	30'	
1.Разминка суставная:	5'	
-наклон головы (вправо-влево,вперед-назад)	8 раз	Дыши ровно,руки в стороны,наклон глубже
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Слушай счет
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловище ( вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой,левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Разминка с помощью интервального метода через каждые 10"	10'	
-аэробный бег на месте	20"	Колено выше
-выпрыгивание	20"	Носки тянуть
-аэробный бег	20"	Спину держать
-приседание	20"	Руки выпрямляй

-аэробный бег	20"	Колено прямое
-берпи	20"	Вытягивай руки
-аэробный бег	20"	Работай на носках
-отжимания	20"	Смотри вперед
-восстановления дыхания	1'	Дыши ровно
-прыжки ноги вместе, руки вверх	20"	Поясницу держи ровно
-пистолет на правой	20"	Носок тянуть
-прыжки ноги вместе, руки вверх	20"	Стопы вместе
-пистолет на левой	20"	Колено прямое
-прыжки ноги вместе, руки вверх	20"	Руки прямые
-пружинка в приседе	20"	Сед глубже
-прыжки ноги вместе, руки вверх	20"	Прыгай на носках
-выпрыгивания	20"	Выше прыгай
3. Упражнения в упоре лежа		
-прыжки в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз 10 раз	Упор ниже
-прыжки в упоре лежа (вправо-влево)	10 раз	Локти сгибай
-ходьба в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Спину держи
-переступание в упоре лежа	10 раз	Разворачивай кисти
Основная часть	120'	
1.ОФП:	42'	
-отжимания кузнечиком	3×10 раз	Колени прямые
-планка кисти-локти	3×30 сек	Пятки не отрывай
-стойка на лопатках встать пистолетом без опоры чередуем	3×20 раз	Руки прямые
-переступание кистями в упоре лежа	3×30 сек	Встаем без помощи рук
-складки на пресс	4×20 сек	Ноги держи
-удержание максимально выше лодочки на животе,руки к ушам	4×10 раз	Руки к ушам
-щучка-высокий врозь-высокий вместе	20 раз	Отжимания ниже
-планка на предплечье	1'	Носки тянуть
-лежа на боку на прямой руке,голова прижата к руке,подъем туловища,вторая упирается в пол перед грудью (правая-левая сторона)	3×20 раз	Колени прямые
-на шведской стенка поднимание прямых ног до лба	2×15 раз	Спину держать
-подтягивания	2×10раз	Руку выше
-стойка на руках возле опоры по 10 счетов ноги вместе	20 раз	Спина ровная
		Колено заднее прямое
		Тянем бедро к полу
		Колени выпрямляй

- стойка на руках ноги врозь	20 раз	Руки на локти
-стойка на одной руке ноги врозь (правая,левая)	10 раз	Тянись больше
2 Растяжка:	18'	
-правый шпагат,передняя нога на возвышении	2'	Руки в стороны
-правый шпагат,задняя нога на возвышении	2'	Локти выпрямляй Колени прямые
-левый шпагат,передняя нога на возвышении	2'	Складку сильнее Тянись к полу
-левый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Выше мах
-поперечный шпагат, правая нога на возвышении	2'	Колено прямое
-поперечный шпагат, левая нога на возвышении	2'	Держать точку Спиной реще
-перекаты из правого,поперечный,левый шпагат	2'	Тянись вверх Держи спину
-мосты	1'	Слушай счет
-кач в мостах	1'	Держи равновесие
-наклон вперед	1'	
-плечи	1'	
3. СФП	60'	
- часики (угол ноги вместе, пятки на полу	по 5 кругов	Спину держать Руки к ушам
- угол ноги вместе по 16 переступаний за 1 круг	5 кругов	Колено выпрямить
- угол ноги вместе по 8 переступаний за 1 круг	5 кругов	Ногу натянуть
- угол ноги вместе по 4 переступания за 1 круг	5 кругов	Спину держать
- угол ноги врозь по 16 переступаний за 1 круг	5 кругов	Руками работать
- угол ноги врозь по 8 переступаний за 1 круг	5 кругов	Спина прямая
- угол ноги врозь по 4 переступания за 1 круг	5 кругов	Держать спину
- молдаван	10 кругов	Колено прямое
- удержание на максимум горизонт	3 раза	Держи равновесие
- удержание курочки	3×15"	Ноги ближе к груди
Заключительная часть	30'	
1.Растяжка стоп	20'	
-сед на подъемах	5'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	5'	Носки тянем к полу
-удержание прямых ног	5'	Колено прямое

-растяжка коленей	5'	Ноги прямые
2.Дыхательные упражнения	5'	Глаза закрыты,вдох-выдох
3.Подведение итогов	5'	Оценка самочувствия, измере чсс

## Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Варламова Полина Александровна	
Дата проведения тренировочного занятия	13.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	ТГ-3 №5	
Этап спортивной подготовки	Тренировочная группа 3 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие прыгучести, совершенствование гимнастических элементов, отработка спортивной программы без элементов	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, зеркало, музыка, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	30'	
1.Разминка суставная:	5'	
-наклон головы (вправо-влево, вперед-назад)	8 раз	Дыши ровно, руки в стороны, наклон глубже
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Слушай счет
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловища ( вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой, левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Прыжки на скакалке	15'	
-ноги вместе вперед	45"	Прыгай на носках
-ноги вместе назад	45"	Колено выше
-на правой	45"	Прыжок шире
-на левой	45"	Носки тянуть
-вокруг себя вправо	45"	Спину держать



-вокруг себя влево	45"	Руки выпрямляй
-двойные прыжки	45"	Шея длинная
-прыжки в джампе вперед	45"	Колено прямое
-прыжки в джампе назад	45"	Слушай счет
-прыжки через скакалку, сложенную вдвое	45"	Прыгай на носках
3.Упражнения в партере	10'	
-наклон, присед, встать	10 раз	Складывайся сильнее
-складка ноги врозь	10 раз	Ноги прямые
-складка ноги вместе	10 раз	Колени не сгибай
-наклон к правой,левой ноге	10 раз	Спина ровная
-шпагаты с возвышения (правый,левый,поперечный)	6'	Тяни ноги
Основная часть	120'	
1.Гимнастика:	50'	
-мост	10 раз	Колени прямые
-опускание в мост	10 раз	Пятки не отрывай
-опускание в мост+переворот	10 раз	Руки прямые
-переворот назад	10 раз	Руки к ушам
-стойка на руках без шагов	10 раз	Ноги вместе
-стойка+поворот на 180°	10 раз	Ноги держи
-стойка+поворот на 360°	10 раз	Поясницу не прогибай
-стойка+поворот на 540°	10 раз	Носки тянуть
-стойка+поворот на 720°	10 раз	Локти не сгибай
-стойка у стены с поочередным переступанием и хлопком по бедру	10 раз	Колени прямые
-стойка без опоры с поочердным переступанием и хлопком по бедру	10 раз	Спину держать
-кувырок вперед	10 раз	Колени вместе
-кувырок вперед,встать через складку ноги вместе	10 раз	Сильнее сложится
-кувырок вперед в угол ноги врозь	10 раз	Угол держать
-кувырок вперед в угол ноги врозь+провести в упор лежа	10 раз	Ноги тянуть
-кувырок назад	10 раз	Колени прямые
-кувырок назад в складку ноги вместе	10 раз	Тянись носками назад
-кувырок назад в упор лежа	10 раз	Голову вперед
-кувырок назад в стойку	10 раз	Руки к ушам
-стойка в кувырок вперед	10 раз	Ноги вместе
-стойка в кувырок вперед, встать через складку ноги вместе	10 раз	Держи спину
-стойка+кувырок вперед в угол ноги врозь	10 раз	Округляй спину
-стойка+кувырок вперед в угол	10 раз	Носки тянуть

ноги вместе		
-стойка+опускание в мост	10 раз	Руки к ушам
-переворот вперед	10 раз	Ноги прямые
2.Отработка программы	60'	
-одни руки	12'	Локти прямые
-одни ноги	12'	Колени тяни
-руки, ноги перед зеркалом	12'	Шея длинная
-руки,ноги предзеркалом под музыку	12'	Спина ровная
-руки,ноги с закрытыми глазами	12'	Четче руки
3.ОФП	10'	
-отжимания	10 раз	Отжимания ниже
-складки	10 раз	Колени прямые
-выпрыгивания	10 раз	Руки к ушам
-отжимания кузнечиком	10 раз	Не прогибайся в пояснице
-поднимание туловища на спине	10 раз	Руки за головой
-прыжки в выпады поочередно	10 раз	Выше прыжок
-берпи	10 раз	Ниже отжимайся
-складки ноги врозь	10 раз	Колено прямое
-приседания	10 раз	Держи спину
-поднимание туловища на животе	10 раз	Слушай счет
Заключительная часть	30'	
1.Растяжка стоп	6'	
-сед на подъемах	3'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	3	Носки тянем к полу
2 Шпагаты на провисе	20'	
-правый	5'	Терпи
-левый	5'	Спина прямая
-поперечный	5'	Носки тянуть
-бабочка	5'	Ниже
3.Дыхательные упражнения	2'	Глаза закрыты,вдох-выдох
4.Подведение итога	2'	Оценка самочувствия, измере чсс

## Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Варламова Полина Александровна	
Дата проведения тренировочного занятия	14.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	ТГ-3 №5	
Этап спортивной подготовки	Тренировочная группа 3 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие общих физических качеств, совершенствование элементов динамики, развитие координационных движений	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	40'	
1.Разминка суставная:	5'	
-наклон головы (вправо-влево, вперед-назад)	8 раз	Дыши ровно, руки в стороны, наклон глубже
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Слушай счет
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловища ( вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой, левой ногой	10 раз	Колени сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Беговая разминка на месте	15'	
-захлест голени назад	45"	Пятки касаются ягодиц
-высоким поднимания бедра	45"	Выше
-чередование захлеста голени назад с высоким подниманием бедра	8×4 раза	Слушай счет
-с прямыми ногами вперед	45"	Колени прямые

-с прямыми ногами назад	45"	Носки тяни
-чередование прямых ног вперед назад	8×4 раза	Держи спину
-прыжки на 2 ногах	45"	Прыгай на носках
-прыжки на правой	45"	Колено в пол
-прыжки на левой	45"	Прыжок выше
-танцевальная связка	10'	Носки тянуть
3.Упражнения в упоре лежа	10'	
-прыжки в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Спину держать
-прыжки в упоре лежа (вправо-влево)	10 раз	Локти сгибай
-ходьба в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Шея длинная
-переступание в упоре лежа	10 раз	Колени прямые
-мельница вправо-влево	10 раз	Слушай счет
Основная часть	120'	
1.ОФП:	40'	
-выпрыгивания	2×20 раз	Колени прямые
-приседания	2×30 раз	Пятки не отрывай
-складки	2×30 раз	Руки прямые
-стойка на лопатках, встаем выпрыгиванием	2×20 раз	Встаем без помощи рук
-лодка на спине	2×30 раз	Ноги держи
-лодка на животе	2×30 раз	Руки к ушам
-лодка на правом боку	2×20 раз	Рука прижата к уху
-лодка на левом боку	2×20 раз	Ноги тяни
-отжимания кузнечиком	2×20 раз	Отжимания ниже
-из упора лежа в удержание угла 8 счетов	10 раз	Носки тянуть
-из упора лежа, подтягивание прямых ног	1'	Колени прямые
-планка на предплечье	30"	Спина ровная
-боковая планка (правая, левая)	2×30"	Руку выше
2 Растяжка:	20'	
-правый шпагат, передняя нога на возвышении	2'	Спина ровная
-правый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Колено заднее прямое
-левый шпагат, передняя нога на возвышении	2'	Тянем бедро к полу
-левый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Колени выпрямляй
-поперечный шпагат, правая нога на возвышении	2'	Руки на локти
-поперечный шпагат, левая нога на возвышении	2'	Тянись больше

возвышении		
-перекаты из правого,поперечный,левый шпагат	2'	Руки в стороны
-мосты	1'	Локти выпрямляй
-кач в мостах	1'	Колени прямые
-наклон вперед	1'	Складку сильнее
-плечи	1'	Тянись к полу
-переворот вперед	5'	Колени прямые
-переворот назад	5'	Носки тяни
3.Махи	10'	
-вперед правой	20 раз	Выше мах
-вперед левой	20 раз	Носок тяни
-в сторону правой	20 раз	Колено прямое
-в сторону левой	20 раз	Спину держать
-вертикальный правой	20 раз	Держать точку
-вертикальный левой	20 раз	Спиной реще
4. СФП	40'	
-взрывная рамка руки к ногам	15 раз	Тянись вверх
-взрывная рамка ноги к рукам	15 раз	Держи спину
-взрывная рамка	15 раз	Одновременно отрываемся от
-взрывная рамка с поворотом на 180°	15 раз	Реще поворот
-крыша	15 раз	Спину держать
-качание вверх крыши у стены	20 раз	Колени выпрямить
-венсон	10 раз	Ногу натянуть
-безопорный венсон	10 раз	Спину держать
-латеральное отжимания в безопорном венсоне	10 раз	Отжимания ниже Руками работать
Заключительная часть	20'	
1.Растяжка стоп	20'	
-сед на подъемах	4'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	4'	Носки тянем к полу
-удержание прямых ног	4'	Колено прямое
-растяжка коленей	4'	Ноги прямые
2.Дыхательные упражнения	2'	Глаза закрыты,вдох-выдох
3.Подведение итогов	2'	Оценка самочувствия, измере чсс

## Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Варламова Полина Александровна	
Дата проведения тренировочного занятия	15.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	ТГ-3 №5	
Этап спортивной подготовки	Тренировочная группа 2 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие силы, совершенствование элементов статики, продолжить развивать интерес к занятиям	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	30'	
1.Разминка суставная:	5'	Дыши ровно,руки в стороны,наклон глубже
-наклон головы (вправо-влево,вперед-назад)	8 раз	
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Слушай счет
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловище ( вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой,левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Разминка с помощью интервального метода через каждые 10"	10'	
-аэробный бег на месте	20"	Колено выше
-выпрыгивание	20"	Носки тянуть
-аэробный бег	20"	Спину держать
-приседание	20"	Руки выпрямляй

-аэробный бег	20"	Колено прямое
-берпи	20"	Вытягивай руки
-аэробный бег	20"	Работай на носках
-отжимания	20"	Смотри вперед
-восстановления дыхания	1'	Дыши ровно
-прыжки ноги вместе, руки вверх	20"	Поясницу держи ровно
-пистолет на правой	20"	Носок тянуть
-прыжки ноги вместе, руки вверх	20"	Стопы вместе
-пистолет на левой	20"	Колено прямое
-прыжки ноги вместе, руки вверх	20"	Руки прямые
-пружинка в приседе	20"	Сед глубже
-прыжки ноги вместе, руки вверх	20"	Прыгай на носках
-выпрыгивания	20"	Выше прыгай
3. Упражнения в упоре лежа		
-прыжки в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз 10 раз	Упор ниже
-прыжки в упоре лежа (вправо-влево)	10 раз	Локти сгибай
-ходьба в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Спину держи
-переступание в упоре лежа	10 раз	Разворачивай кисти
Основная часть	120'	
1.ОФП:	42'	
-отжимания кузнечиком	3×10 раз	Колени прямые
-планка кисти-локти	3×30 сек	Пятки не отрывай
-стойка на лопатках встать пистолетом без опоры чередуем	3×20 раз	Руки прямые
-переступание кистями в упоре лежа	3×30 сек	Встаем без помощи рук
-складки на пресс	4×20 сек	Ноги держи
-удержание максимально выше лодочки на животе,руки к ушам	4×10 раз	Руки к ушам
-щучка-высокий врозь-высокий вместе	20 раз	Отжимания ниже
-планка на предплечье	1'	Носки тянуть
-лежа на боку на прямой руке,голова прижата к руке,подъем туловища,вторая упирается в пол перед грудью (правая-левая сторона)	3×20 раз	Колени прямые
-на шведской стенка поднимание прямых ног до лба	2×15 раз	Спину держать
-подтягивания	2×10раз	Руку выше
-стойка на руках возле опоры по 10 счетов ноги вместе	20 раз	Спина ровная
		Колено заднее прямое
		Тянем бедро к полу
		Колени выпрямляй

- стойка на руках ноги врозь	20 раз	Руки на локти
-стойка на одной руке ноги врозь (правая,левая)	10 раз	Тянись больше
2 Растяжка:	18'	
-правый шпагат,передняя нога на возвышении	2'	Руки в стороны
-правый шпагат,задняя нога на возвышении	2'	Локти выпрямляй Колени прямые
-левый шпагат,передняя нога на возвышении	2'	Складку сильнее Тянись к полу
-левый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Выше мах
-поперечный шпагат, правая нога на возвышении	2'	Колено прямое
-поперечный шпагат, левая нога на возвышении	2'	Держать точку Спиной реще
-перекаты из правого,поперечный,левый шпагат	2'	Тянись вверх Держи спину
-мосты	1'	Слушай счет
-кач в мостах	1'	Держи равновесие
-наклон вперед	1'	
-плечи	1'	
3. СФП	60'	
- часики (угол ноги вместе, пятки на полу	по 5 кругов	Спину держать Руки к ушам
- угол ноги вместе по 16 переступаний за 1 круг	5 кругов	Колено выпрямить
- угол ноги вместе по 8 переступаний за 1 круг	5 кругов	Ногу натянуть
- угол ноги вместе по 4 переступания за 1 круг	5 кругов	Спину держать
- угол ноги врозь по 16 переступаний за 1 круг	5 кругов	Руками работать
- угол ноги врозь по 8 переступаний за 1 круг	5 кругов	Спина прямая
- угол ноги врозь по 4 переступания за 1 круг	5 кругов	Держать спину
- молдаван	10 кругов	Колено прямое
- удержание на максимум горизонт	3 раза	Держи равновесие
- удержание курочки	3×15"	Ноги ближе к груди
Заключительная часть	30'	
1.Растяжка стоп	20'	
-сед на подъемах	5'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	5'	Носки тянем к полу
-удержание прямых ног	5'	Колено прямое



-растяжка коленей	5'	Ноги прямые
2.Дыхательные упражнения	5'	Глаза закрыты,вдох-выдох
3.Подведение итогов	5'	Оценка самочувствия, измере чсс

## Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Варламова Полина Александровна	
Дата проведения тренировочного занятия	16.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	ТГ-3 №5	
Этап спортивной подготовки	Тренировочная группа 3 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие прыгучести, совершенствование гимнастических элементов, отработка спортивной программы без элементов	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, зеркало, музыка, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	30'	
1.Разминка суставная:	5'	Дыши ровно,руки в стороны,наклон глубже
-наклон головы (вправо-влево,вперед-назад)	8 раз	
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Слушай счет
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловище ( вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой,левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Прыжки на скакалке	15'	
-ноги вместе вперед	45"	Прыгай на носках
-ноги вместе назад	45"	Колено выше
-на правой	45"	Прыжок шире
-на левой	45"	Носки тянуть
-вокруг себя вправо	45"	Спину держать

-вокруг себя влево	45"	Руки выпрямляй
-двойные прыжки	45"	Шея длинная
-прыжки в джампе вперед	45"	Колено прямое
-прыжки в джампе назад	45"	Слушай счет
-прыжки через скакалку, сложенную вдвое	45"	Прыгай на носках
3.Упражнения в партере	10'	
-наклон, присед, встать	10 раз	Складывайся сильнее
-складка ноги врозь	10 раз	Ноги прямые
-складка ноги вместе	10 раз	Колени не сгибай
-наклон к правой,левой ноге	10 раз	Спина ровная
-шпагаты с возвышения (правый,левый,поперечный)	6'	Тяни ноги
Основная часть	120'	
1.Гимнастика:	50'	
-мост	10 раз	Колени прямые
-опускание в мост	10 раз	Пятки не отрывай
-опускание в мост+переворот	10 раз	Руки прямые
-переворот назад	10 раз	Руки к ушам
-стойка на руках без шагов	10 раз	Ноги вместе
-стойка+поворот на 180°	10 раз	Ноги держи
-стойка+поворот на 360°	10 раз	Поясницу не прогибай
-стойка+поворот на 540°	10 раз	Носки тянуть
-стойка+поворот на 720°	10 раз	Локти не сгибай
-стойка у стены с поочередным переступанием и хлопком по бедру	10 раз	Колени прямые
-стойка без опоры с поочердным переступанием и хлопком по бедру	10 раз	Спину держать
-кувырок вперед	10 раз	Колени вместе
-кувырок вперед,встать через складку ноги вместе	10 раз	Сильнее сложится
-кувырок вперед в угол ноги врозь	10 раз	Угол держать
-кувырок вперед в угол ноги врозь+провести в упор лежа	10 раз	Ноги тянуть
-кувырок назад	10 раз	Колени прямые
-кувырок назад в складку ноги вместе	10 раз	Тяни носками назад
-кувырок назад в упор лежа	10 раз	Голову вперед
-кувырок назад в стойку	10 раз	Руки к ушам
-стойка в кувырок вперед	10 раз	Ноги вместе
-стойка в кувырок вперед, встать через складку ноги вместе	10 раз	Держи спину
-стойка+кувырок вперед в угол ноги врозь	10 раз	Округляй спину
-стойка+кувырок вперед в угол	10 раз	Носки тянуть

ноги вместе		
-стойка+опускание в мост	10 раз	Руки к ушам
-переворот вперед	10 раз	Ноги прямые
2.Отработка программы	60'	
-одни руки	12'	Локти прямые
-одни ноги	12'	Колени тяни
-руки, ноги перед зеркалом	12'	Шея длинная
-руки,ноги предзеркалом под музыку	12'	Спина ровная
-руки,ноги с закрытыми глазами	12'	Четче руки
3.ОФП	10'	
-отжимания	10 раз	Отжимания ниже
-складки	10 раз	Колени прямые
-выпрыгивания	10 раз	Руки к ушам
-отжимания кузнечиком	10 раз	Не прогибайся в пояснице
-поднимание туловища на спине	10 раз	Руки за головой
-прыжки в выпады поочередно	10 раз	Выше прыжок
-берпи	10 раз	Ниже отжимайся
-складки ноги врозь	10 раз	Колено прямое
-приседания	10 раз	Держи спину
-поднимание туловища на животе	10 раз	Слушай счет
Заключительная часть	30'	
1.Растяжка стоп	6'	
-сед на подъемах	3'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	3	Носки тянем к полу
2 Шпагаты на провисе	20'	
-правый	5'	Терпи
-левый	5'	Спина прямая
-поперечный	5'	Носки тянуть
-бабочка	5'	Ниже
3.Дыхательные упражнения	2'	Глаза закрыты,вдох-выдох
4.Подведение итогов	2'	Оценка самочувствия, измере чсс

## Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Варламова Полина Александровна	
Дата проведения тренировочного занятия	18.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	ТГ-3 №5	
Этап спортивной подготовки	Тренировочная группа 3 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие общих физических качеств, совершенствование элементов динамики, развитие координационных движений	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	40'	
1.Разминка суставная:	5'	Дыши ровно,руки в стороны,наклон глубже
-наклон головы (вправо-влево,вперед-назад)	8 раз	
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Слушай счет
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловища ( вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой,левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Беговая разминка на месте	15'	
-захлест голени назад	45"	Пятки касаются ягодиц
-высоким поднимания бедра	45"	Выше
-чередование захлеста голени назад с высоким подниманием бедра	8×4 раза	Слушай счет
-с прямыми ногами вперед	45"	Колени прямые

-с прямыми ногами назад	45"	Носки тяни
-чередование прямых ног вперед назад	8×4 раза	Держи спину
-прыжки на 2 ногах	45"	Прыгай на носках
-прыжки на правой	45"	Колено в пол
-прыжки на левой	45"	Прыжок выше
-танцевальная связка	10'	Носки тянуть
3.Упражнения в упоре лежа	10'	
-прыжки в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Спину держать
-прыжки в упоре лежа (вправо-влево)	10 раз	Локти сгибай
-ходьба в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Шея длинная
-переступание в упоре лежа	10 раз	Колени прямые
-мельница вправо-влево	10 раз	Слушай счет
Основная часть	120'	
1.ОФП:	40'	
-выпрыгивания	2×20 раз	Колени прямые
-приседания	2×30 раз	Пятки не отрывай
-складки	2×30 раз	Руки прямые
-стойка на лопатках, встаем выпрыгиванием	2×20 раз	Встаем без помощи рук
-лодка на спине	2×30 раз	Ноги держи
-лодка на животе	2×30 раз	Руки к ушам
-лодка на правом боку	2×20 раз	Рука прижата к уху
-лодка на левом боку	2×20 раз	Ноги тяни
-отжимания кузнечиком	2×20 раз	Отжимания ниже
-из упора лежа в удержание угла 8 счетов	10 раз	Носки тянуть
-из упора лежа, подтягивание прямых ног	1'	Колени прямые
-планка на предплечье	30"	Спина ровная
-боковая планка (правая, левая)	2×30"	Руку выше
2 Растяжка:	20'	
-правый шпагат, передняя нога на возвышении	2'	Спина ровная
-правый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Колено заднее прямое
-левый шпагат, передняя нога на возвышении	2'	Тянем бедро к полу
-левый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Колени выпрямляй
-поперечный шпагат, правая нога на возвышении	2'	Руки на локти
-поперечный шпагат, левая нога на возвышении	2'	Тянись больше

возвышении		
-перекаты из правого,поперечный,левый шпагат	2'	Руки в стороны
-мосты	1'	Локти выпрямляй
-кач в мостах	1'	Колени прямые
-наклон вперед	1'	Складку сильнее
-плечи	1'	Тянись к полу
-переворот вперед	5'	Колени прямые
-переворот назад	5'	Носки тяни
3.Махи	10'	
-вперед правой	20 раз	Выше мах
-вперед левой	20 раз	Носок тяни
-в сторону правой	20 раз	Колено прямое
-в сторону левой	20 раз	Спину держать
-вертикальный правой	20 раз	Держать точку
-вертикальный левой	20 раз	Спиной реще
4. СФП	40'	
-взрывная рамка руки к ногам	15 раз	Тянись вверх
-взрывная рамка ноги к рукам	15 раз	Держи спину
-взрывная рамка	15 раз	Одновременно отрываемся от
-взрывная рамка с поворотом на 180°	15 раз	Реще поворот
-крыша	15 раз	Спину держать
-качание вверх крыши у стены	20 раз	Колени выпрямить
-венсон	10 раз	Ногу натянуть
-безопорный венсон	10 раз	Спину держать
-латеральное отжимания в безопорном венсоне	10 раз	Отжимания ниже Руками работать
Заключительная часть	20'	
1.Растяжка стоп	20'	
-сед на подъемах	4'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	4'	Носки тянем к полу
-удержание прямых ног	4'	Колено прямое
-растяжка коленей	4'	Ноги прямые
2.Дыхательные упражнения	2'	Глаза закрыты,вдох-выдох
3.Подведение итога	2'	Оценка самочувствия, измере чсс

## Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Варламова Полина Александровна	
Дата проведения тренировочного занятия	11.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	ТГ-2 №8	
Этап спортивной подготовки	Тренировочная группа 2 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие выносливости, совершенствование гибкости	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	30'	
1.Разминка суставная:	5'	Дыши ровно,руки в стороны,наклон глубже
-наклон головы (вправо-влево,вперед-назад)	8 раз	
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Слушай счет
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловище ( вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой,левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Базовые шаги аэробики	15'	
-джеки без рук	45"	Прыгай на носках
- ни-ап без рук	45"	Колено выше
-ланч без рук	45"	Прыжок шире
-скип без рук	45"	Носки тянуть
-джеки с руками	45"	Спину держать
-ни-ап с руками	45"	Руки выпрямляй



- ланч с руками	45"	Шея длинная
-скип с руками	10 раз	Колено прямое
-вся базовая дорожка без рук	10 раз	Слушай счет
-вся базовая дорожка с руками		Прыгай на носках
3.Упражнения в упоре лежа	10'	
-прыжки в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Поясницу держи ровно
-прыжки в упоре лежа (вправо-влево)	10 раз	Упор ниже
-ходьба в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Локти прямые
-переступание в упоре лежа	10 раз	Разворачивай кисти
Основная часть	120'	
1.ОФП:	40'	
-выпрыгивания	20 раз	Колени прямые
-приседания	30 раз	Пятки не отрывай
-складки	30 раз	Руки прямые
-стойка на лопатках, встать пистолетом	20 раз	Встаем без помощи рук
-лодка на спине	30 раз	Ноги держи
-лодка на животе	30 раз	Руки к ушам
-отжимания	20 раз	Отжимания ниже
-из упора лежа в удержание угла	20 раз	Носки тянуть
-из упора лежа, подтягивание прямых ног	20 раз	Колени прямые
-планка на предплечье	1'	Спину держать
-боковая планка (правая,левая)	30"	Руку выше
2 Растяжка:	20'	
-правый шпагат,передняя нога на возвышении	2'	Спина ровная
-правый шпагат,задняя нога на возвышении	2'	Колено заднее прямое
-левый шпагат,передняя нога на возвышении	2'	Тянем бедро к полу
-левый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Колени выпрямляй
-поперечный шпагат, правая нога на возвышении	2'	Руки на локти
-поперечный шпагат, левая нога на возвышении	2'	Тянись больше
-перекаты из правого,поперечный,левый шпагат	2'	Руки в стороны
-мосты	1'	Локти выпрямляй
-кач в мостах	1'	Колени прямые
-наклон вперед	1'	Складку сильнее

-плечи	1'	Тянись к полу
3. СФП	60'	
-махи на полу ( на спине, на боку, на животе)	10'	Выше мах
	10'	
-махи возле опоры (вперед, в стороны, назад)	20 раз	Колено прямое
	20 раз	
-вертикальные махи	10 раз	Держать точку
-безопорные вертикальные махи	10 раз	Спиной реще
-поворот 360°	10 раз	Тянись вверх
-поворот 720°	10 раз	Держи спину
- поворот 360° в вертикальный мах		Слушай счет
-поворот 360° в безопорный вертикальный мах	10 раз	Держи равновесие
	10 раз	
-поворот 1080°	10 раз	Выше на носок
-либела опорная	10 раз	Спину держать
-либела безопорная		Руки к ушам
-либела опорная в вертикальный мах	10 раз	Колено выпрямить
-либела безопорная в вертикальный мах	10 раз	Ногу натянуть
-либела опорная в безопорный вертикальный мах	10 раз	Спину держать
-либела безопорная в безопорный вертикальный мах	10 раз	Руками работать
	10 раз	
-двойная опорная либела	10 раз	Макушкой вверх
-двойная безопорная либела		Спина прямая
-двойная опорная в опорный вертикальный мах	10 раз	Слушай счет
-двойная безопорная либела в безопорный вертикальный мах	10 раз	Держать спину
	10 раз	
-удержание прямой ноги на 90°	10 раз	Колено прямое
-поворот с прямой ногой на 360°	10 раз	Держи равновесие
-равновесие в затяжке	10 раз	Ногу ближе к уху
-поворот с ногой на 360°	10 раз	Выше на носок
Заключительная часть	30'	
1.Растяжка стоп	20'	
-сед на подъемах	5'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	5'	Носки тянем к полу
-удержание прямых ног	5'	Колено прямое
-растяжка коленей	5'	Ноги прямые
2.Дыхательные упражнения	5'	Глаза закрыты,вдох-выдох
3.Подведение итога	5'	Оценка самочувствия, измере чсс

## Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Варламова Полина Александровна	
Дата проведения тренировочного занятия	12.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	ТГ-2 №8	
Этап спортивной подготовки	Тренировочная группа 2 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие прыгучести, совершенствование гимнастических элементов	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	30'	
1.Разминка суставная:	5'	
-наклон головы (вправо-влево,вперед-назад)	8 раз	Дыши ровно,руки в стороны,наклон глубже
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Слушай счет
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловище ( вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой,левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Прыжки на скакалке	15'	
-ноги вместе вперед	45"	Прыгай на носках
-ноги вместе назад	45"	Колено выше
-на правой	45"	Прыжок шире
-на левой	45"	Носки тянуть
-вокруг себя вправо	45"	Спину держать
-вокруг себя влево	45"	Руки выпрямляй

-двойные прыжки	45"	Шея длинная
-прыжки в джампе вперед	45"	Колено прямое
-прыжки в джампе назад	45"	Слушай счет
-прыжки через скакалку, сложенную вдвое	45"	Прыгай на носках
3.Упражнения в партере	10'	
-наклон, присед, встать	10 раз	Складывайся сильнее
-складка ноги врозь	10 раз	Ноги прямые
-складка ноги вместе	10 раз	Колени не сгибай
-наклон к правой,левой ноге	10 раз	Спина ровная
-шпагаты с возвышения (правый,левый,поперечный)	6'	Тяни ноги
Основная часть	55'	
1.Гимнастика:	45'	
-мост	10 раз	Колени прямые
-опускание в мост	10 раз	Пятки не отрывай
-опускание в мост+переворот	10 раз	Руки прямые
-переворот назад	10 раз	Руки к ушам
-стойка на руках без шагов	10 раз	Ноги вместе
-стойка+поворот на 180°	10 раз	Ноги держи
-стойка+поворот на 360°	10 раз	Поясницу не прогибай
-стойка+поворот на 540°	10 раз	Носки тянуть
-стойка+поворот на 720°	10 раз	Локти не сгибай
-стойка у стены с поочередным переступанием и хлопком по бедру	10 раз	Колени прямые
-стойка без опоры с поочердным переступанием и хлопком по бедру	10 раз	Спину держать
-кувырок вперед	10 раз	Колени вместе
-кувырок вперед,встать через складку ноги вместе	10 раз	Сильнее сложится
-кувырок вперед в угол ноги врозь	10 раз	Угол держать
-кувырок вперед в угол ноги врозь+провести в упор лежа	10 раз	Ноги тянуть
-кувырок назад	10 раз	Колени прямые
-кувырок назад в складку ноги вместе	10 раз	Тянись носками назад
-кувырок назад в упор лежа	10 раз	Голову вперед
-кувырок назад в стойку	10 раз	Руки к ушам
-стойка в кувырок вперед	10 раз	Ноги вместе
-стойка в кувырок вперед, встать через складку ноги вместе	10 раз	Держи спину
-стойка+кувырок вперед в угол ноги врозь	10 раз	Округляй спину
-стойка+кувырок вперед в угол ноги вместе	10 раз	Носки тянуть

-стойка+опускание в мост	10 раз	Руки к ушам
-переворот вперед	10 раз	Ноги прямые
2.ОФП	10'	
-отжимания	10 раз	Отжимания ниже
-складки	10 раз	Колени прямые
-выпрыгивания	10 раз	Руки к ушам
-отжимания кузнечиком	10 раз	Не прогибайся в пояснице
-поднимание туловища на спине	10 раз	Руки за головой
-прыжки в выпады поочередно	10 раз	Выше прыжок
-берпи	10 раз	Ниже отжимайся
-складки ноги врозь	10 раз	Колено прямое
-приседания	10 раз	Держи спину
-поднимание туловища на животе	10 раз	Слушай счет
Заключительная часть	5'	
1.Растяжка стоп	5'	
-сед на подъемах	2'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	3'	Носки тянем к полу

## Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Варламова Полина Александровна	
Дата проведения тренировочного занятия	13.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	ТГ-2 №8	
Этап спортивной подготовки	Тренировочная группа 2 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие силы, совершенствование элементов статики, продолжить развивать интерес к занятиям	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	30'	
1.Разминка суставная:	5'	
-наклон головы (вправо-влево,вперед-назад)	8 раз	Дыши ровно,руки в стороны,наклон глубже
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Слушай счет
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловище ( вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой,левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Разминка с помощью интервального метода через каждые 10"	10'	
-аэробный бег на месте	20"	Колено выше
-выпрыгивание	20"	Носки тянуть
-аэробный бег	20"	Спину держать
-приседание	20"	Руки выпрямляй

-аэробный бег	20"	Колено прямое
-берпи	20"	Вытягивай руки
-аэробный бег	20"	Работай на носках
-отжимания	20"	Смотри вперед
-восстановления дыхания	1'	Дыши ровно
-прыжки ноги вместе, руки вверх	20"	Поясницу держи ровно
-пистолет на правой	20"	Носок тянуть
-прыжки ноги вместе, руки вверх	20"	Стопы вместе
-пистолет на левой	20"	Колено прямое
-прыжки ноги вместе, руки вверх	20"	Руки прямые
-пружинка в приседе	20"	Сед глубже
-прыжки ноги вместе, руки вверх	20"	Прыгай на носках
-выпрыгивания	20"	Выше прыгай
3. Упражнения в упоре лежа		
-прыжки в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Упор ниже
	10 раз	
-прыжки в упоре лежа (вправо-влево)	10 раз	Локти сгибай
-ходьба в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Спину держи
-переступание в упоре лежа	10 раз	Разворачивай кисти
Основная часть	120'	
1.ОФП:	42'	
-отжимания кузнечиком	3×10 раз	Колени прямые
-планка кисти-локти	3×30 сек	Пятки не отрывай
-стойка на лопатках встать пистолетом без опоры чередуем	3×20 раз	Руки прямые
-переступание кистями в упоре лежа	3×30 сек	Встаем без помощи рук
-складки на пресс	4×20 сек	Ноги держи
-удержание максимально выше лодочки на животе,руки к ушам	4×10 раз	Руки к ушам
		Отжимания ниже
-щучка-высокий врозь-высокий вместе	20 раз	Носки тянуть
		Колени прямые
-планка на предплечье	1'	Спину держать
-лежа на боку на прямой руке,голова прижата к руке,подъем туловища,вторая упирается в пол перед грудью (правая-левая сторона)	3×20 раз	Руку выше
-на шведской стенка поднимание прямых ног до лба	2×15 раз	Спина ровная
		Колено заднее прямое
-подтягивания	2×10раз	Тянем бедро к полу
-стойка на руках возле опоры по 10 счетов ноги вместе	20 раз	Колени выпрямляй

- стойка на руках ноги врозь	20 раз	Руки на локти
-стойка на одной руке ноги врозь (правая,левая)	10 раз	Тянись больше
2 Растяжка:	18'	
-правый шпагат,передняя нога на возвышении	2'	Руки в стороны
-правый шпагат,задняя нога на возвышении	2'	Локти выпрямляй Колени прямые
-левый шпагат,передняя нога на возвышении	2'	Складку сильнее Тянись к полу
-левый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Выше мах
-поперечный шпагат, правая нога на возвышении	2'	Колено прямое
-поперечный шпагат, левая нога на возвышении	2'	Держать точку Спиной реще
-перекаты из правого,поперечный,левый шпагат	2'	Тянись вверх Держи спину
-мосты	1'	Слушай счет
-кач в мостах	1'	Держи равновесие
-наклон вперед	1'	
-плечи	1'	
3. СФП	60'	
- часики (угол ноги вместе, пятки на полу	по 5 кругов	Спину держать Руки к ушам
- угол ноги вместе по 16 переступаний за 1 круг	5 кругов	Колено выпрямить
- угол ноги вместе по 8 переступаний за 1 круг	5 кругов	Ногу натянуть
- угол ноги вместе по 4 переступания за 1 круг	5 кругов	Спину держать
- угол ноги врозь по 16 переступаний за 1 круг	5 кругов	Руками работать
- угол ноги врозь по 8 переступаний за 1 круг	5 кругов	Спина прямая
- угол ноги врозь по 4 переступания за 1 круг	5 кругов	Держать спину
- молдаван	10 кругов	Колено прямое
- удержание на максимум горизонт	3 раза	Держи равновесие
- удержание курочки	3×15"	Ноги ближе к груди
Заключительная часть	30'	
1.Растяжка стоп	20'	
-сед на подъемах	5'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	5'	Носки тянем к полу
-удержание прямых ног	5'	Колено прямое



-растяжка коленей	5'	Ноги прямые
2.Дыхательные упражнения	5'	Глаза закрыты,вдох-выдох
3.Подведение итогов	5'	Оценка самочувствия, измере чсс

## Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Варламова Полина Александровна	
Дата проведения тренировочного занятия	14.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	ТГ-2 №8	
Этап спортивной подготовки	Тренировочная группа 2 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие прыгучести, совершенствование гимнастических элементов	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	30'	
1.Разминка суставная:	5'	
-наклон головы (вправо-влево,вперед-назад)	8 раз	Дыши ровно,руки в стороны,наклон глубже
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Слушай счет
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловище ( вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой,левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Прыжки на скакалке	15'	
-ноги вместе вперед	45"	Прыгай на носках
-ноги вместе назад	45"	Колено выше
-на правой	45"	Прыжок шире
-на левой	45"	Носки тянуть
-вокруг себя вправо	45"	Спину держать
-вокруг себя влево	45"	Руки выпрямляй

-двойные прыжки	45"	Шея длинная
-прыжки в джампе вперед	45"	Колено прямое
-прыжки в джампе назад	45"	Слушай счет
-прыжки через скакалку, сложенную вдвое	45"	Прыгай на носках
3.Упражнения в партере	10'	
-наклон, присед, встать	10 раз	Складывайся сильнее
-складка ноги врозь	10 раз	Ноги прямые
-складка ноги вместе	10 раз	Колени не сгибай
-наклон к правой,левой ноге	10 раз	Спина ровная
-шпагаты с возвышения (правый,левый,поперечный)	6'	Тяни ноги
Основная часть	55'	
1.Гимнастика:	45'	
-мост	10 раз	Колени прямые
-опускание в мост	10 раз	Пятки не отрывай
-опускание в мост+переворот	10 раз	Руки прямые
-переворот назад	10 раз	Руки к ушам
-стойка на руках без шагов	10 раз	Ноги вместе
-стойка+поворот на 180°	10 раз	Ноги держи
-стойка+поворот на 360°	10 раз	Поясницу не прогибай
-стойка+поворот на 540°	10 раз	Носки тянуть
-стойка+поворот на 720°	10 раз	Локти не сгибай
-стойка у стены с поочередным переступанием и хлопком по бедру	10 раз	Колени прямые
-стойка без опоры с поочердным переступанием и хлопком по бедру	10 раз	Спину держать
-кувырок вперед	10 раз	Колени вместе
-кувырок вперед,встать через складку ноги вместе	10 раз	Сильнее сложится
-кувырок вперед в угол ноги врозь	10 раз	Угол держать
-кувырок вперед в угол ноги врозь+провести в упор лежа	10 раз	Ноги тянуть
-кувырок назад	10 раз	Колени прямые
-кувырок назад в складку ноги вместе	10 раз	Тянись носками назад
-кувырок назад в упор лежа	10 раз	Голову вперед
-кувырок назад в стойку	10 раз	Руки к ушам
-стойка в кувырок вперед	10 раз	Ноги вместе
-стойка в кувырок вперед, встать через складку ноги вместе	10 раз	Держи спину
-стойка+кувырок вперед в угол ноги врозь	10 раз	Округляй спину
-стойка+кувырок вперед в угол ноги вместе	10 раз	Носки тянуть

-стойка+опускание в мост	10 раз	Руки к ушам
-переворот вперед	10 раз	Ноги прямые
2.ОФП	10'	
-отжимания	10 раз	Отжимания ниже
-складки	10 раз	Колени прямые
-выпрыгивания	10 раз	Руки к ушам
-отжимания кузнечиком	10 раз	Не прогибайся в пояснице
-поднимание туловища на спине	10 раз	Руки за головой
-прыжки в выпады поочередно	10 раз	Выше прыжок
-берпи	10 раз	Ниже отжимайся
-складки ноги врозь	10 раз	Колено прямое
-приседания	10 раз	Держи спину
-поднимание туловища на животе	10 раз	Слушай счет
Заключительная часть	5'	
1.Растяжка стоп	5'	
-сед на подъемах	2'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	3'	Носки тянем к полу

## Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Варламова Полина Александровна	
Дата проведения тренировочного занятия	15.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	ТГ-2 №8	
Этап спортивной подготовки	Тренировочная группа 2 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие общих физических качеств, совершенствование элементов динамики, развитие координационных движений	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	40'	
1.Разминка суставная:	5'	Дыши ровно,руки в стороны,наклон глубже
-наклон головы (вправо-влево,вперед-назад)	8 раз	
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Слушай счет
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловища ( вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой,левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Беговая разминка на месте	15'	
-захлест голени назад	45"	Пятки касаются ягодиц
-высоким поднимания бедра	45"	Выше
-чередование захлеста голени назад с высоким подниманием бедра	8×4 раза	Слушай счет
-с прямыми ногами вперед	45"	Колени прямые

-с прямыми ногами назад	45"	Носки тяни
-чередование прямых ног вперед назад	8×4 раза	Держи спину
-прыжки на 2 ногах	45"	Прыгай на носках
-прыжки на правой	45"	Колено в пол
-прыжки на левой	45"	Прыжок выше
-танцевальная связка	10'	Носки тянуть
3.Упражнения в упоре лежа	10'	
-прыжки в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Спину держать
-прыжки в упоре лежа (вправо-влево)	10 раз	Локти сгибай
-ходьба в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Шея длинная
-переступание в упоре лежа	10 раз	Колени прямые
-мельница вправо-влево	10 раз	Слушай счет
Основная часть	120'	
1.ОФП:	40'	
-выпрыгивания	2×20 раз	Колени прямые
-приседания	2×30 раз	Пятки не отрывай
-складки	2×30 раз	Руки прямые
-стойка на лопатках, встаем выпрыгиванием	2×20 раз	Встаем без помощи рук
-лодка на спине	2×30 раз	Ноги держи
-лодка на животе	2×30 раз	Руки к ушам
-лодка на правом боку	2×20 раз	Рука прижата к уху
-лодка на левом боку	2×20 раз	Ноги тяни
-отжимания кузнечиком	2×20 раз	Отжимания ниже
-из упора лежа в удержание угла 8 счетов	10 раз	Носки тянуть
-из упора лежа, подтягивание прямых ног	1'	Колени прямые
-планка на предплечье	30"	Спина ровная
-боковая планка (правая, левая)	2×30"	Руку выше
2 Растяжка:	20'	
-правый шпагат, передняя нога на возвышении	2'	Спина ровная
-правый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Колено заднее прямое
-левый шпагат, передняя нога на возвышении	2'	Тянем бедро к полу
-левый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Колени выпрямляй
-поперечный шпагат, правая нога на возвышении	2'	Руки на локти
-поперечный шпагат, левая нога на	2'	Тянись больше

возвышении		
-перекаты из правого,поперечный,левый шпагат	2'	Руки в стороны
-мосты	1'	Локти выпрямляй
-кач в мостах	1'	Колени прямые
-наклон вперед	1'	Складку сильнее
-плечи	1'	Тянись к полу
-переворот вперед	5'	Колени прямые
-переворот назад	5'	Носки тяни
3.Махи	10'	
-вперед правой	20 раз	Выше мах
-вперед левой	20 раз	Носок тяни
-в сторону правой	20 раз	Колено прямое
-в сторону левой	20 раз	Спину держать
-вертикальный правой	20 раз	Держать точку
-вертикальный левой	20 раз	Спиной реще
4. СФП	40'	
-взрывная рамка руки к ногам	15 раз	Тянись вверх
-взрывная рамка ноги к рукам	15 раз	Держи спину
-взрывная рамка	15 раз	Одновременно отрываемся от
-взрывная рамка с поворотом на 180°	15 раз	Реще поворот
-крыша	15 раз	Спину держать
-качание вверх крыши у стены	20 раз	Колени выпрямить
-венсон	10 раз	Ногу натянуть
-безопорный венсон	10 раз	Спину держать
-латеральное отжимания в безопорном венсоне	10 раз	Отжимания ниже Руками работать
Заключительная часть	20'	
1.Растяжка стоп	20'	
-сед на подъемах	4'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	4'	Носки тянем к полу
-удержание прямых ног	4'	Колено прямое
-растяжка коленей	4'	Ноги прямые
2.Дыхательные упражнения	2'	Глаза закрыты,вдох-выдох
3.Подведение итога	2'	Оценка самочувствия, измере чсс

## Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Варламова Полина Александровна	
Дата проведения тренировочного занятия	16.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	ТГ-2 №8	
Этап спортивной подготовки	Тренировочная группа 3 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие прыгучести, совершенствование гимнастических элементов, отработка спортивной программы без элементов	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, зеркало, музыка, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	30'	
1.Разминка суставная:	5'	Дыши ровно, руки в стороны, наклон глубже
-наклон головы (вправо-влево, вперед-назад)	8 раз	
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Слушай счет
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловища ( вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой, левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Прыжки на скакалке	15'	
-ноги вместе вперед	45"	Прыгай на носках
-ноги вместе назад	45"	Колено выше
-на правой	45"	Прыжок шире
-на левой	45"	Носки тянуть
-вокруг себя вправо	45"	Спину держать



-вокруг себя влево	45"	Руки выпрямляй
-двойные прыжки	45"	Шея длинная
-прыжки в джампе вперед	45"	Колено прямое
-прыжки в джампе назад	45"	Слушай счет
-прыжки через скакалку, сложенную вдвое	45"	Прыгай на носках
3.Упражнения в партере	10'	
-наклон, присед, встать	10 раз	Складывайся сильнее
-складка ноги врозь	10 раз	Ноги прямые
-складка ноги вместе	10 раз	Колени не сгибай
-наклон к правой,левой ноге	10 раз	Спина ровная
-шпагаты с возвышения (правый,левый,поперечный)	6'	Тяни ноги
Основная часть	120'	
1.Гимнастика:	50'	
-мост	10 раз	Колени прямые
-опускание в мост	10 раз	Пятки не отрывай
-опускание в мост+переворот	10 раз	Руки прямые
-переворот назад	10 раз	Руки к ушам
-стойка на руках без шагов	10 раз	Ноги вместе
-стойка+поворот на 180°	10 раз	Ноги держи
-стойка+поворот на 360°	10 раз	Поясницу не прогибай
-стойка+поворот на 540°	10 раз	Носки тянуть
-стойка+поворот на 720°	10 раз	Локти не сгибай
-стойка у стены с поочередным переступанием и хлопком по бедру	10 раз	Колени прямые
-стойка без опоры с поочердным переступанием и хлопком по бедру	10 раз	Спину держать
-кувырок вперед	10 раз	Колени вместе
-кувырок вперед,встать через складку ноги вместе	10 раз	Сильнее сложится
-кувырок вперед в угол ноги врозь	10 раз	Угол держать
-кувырок вперед в угол ноги врозь+провести в упор лежа	10 раз	Ноги тянуть
-кувырок назад	10 раз	Колени прямые
-кувырок назад в складку ноги вместе	10 раз	Тяни носками назад
-кувырок назад в упор лежа	10 раз	Голову вперед
-кувырок назад в стойку	10 раз	Руки к ушам
-стойка в кувырок вперед	10 раз	Ноги вместе
-стойка в кувырок вперед, встать через складку ноги вместе	10 раз	Держи спину
-стойка+кувырок вперед в угол ноги врозь	10 раз	Округляй спину
-стойка+кувырок вперед в угол	10 раз	Носки тянуть

ноги вместе		
-стойка+опускание в мост	10 раз	Руки к ушам
-переворот вперед	10 раз	Ноги прямые
2.Отработка программы	60'	
-одни руки	12'	Локти прямые
-одни ноги	12'	Колени тяни
-руки, ноги перед зеркалом	12'	Шея длинная
-руки,ноги предзеркалом под музыку	12'	Спина ровная
-руки,ноги с закрытыми глазами	12'	Четче руки
3.ОФП	10'	
-отжимания	10 раз	Отжимания ниже
-складки	10 раз	Колени прямые
-выпрыгивания	10 раз	Руки к ушам
-отжимания кузнечиком	10 раз	Не прогибайся в пояснице
-поднимание туловища на спине	10 раз	Руки за головой
-прыжки в выпады поочередно	10 раз	Выше прыжок
-берпи	10 раз	Ниже отжимайся
-складки ноги врозь	10 раз	Колено прямое
-приседания	10 раз	Держи спину
-поднимание туловища на животе	10 раз	Слушай счет
Заключительная часть	30'	
1.Растяжка стоп	6'	
-сед на подъемах	3'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	3	Носки тянем к полу
2 Шпагаты на провисе	20'	
-правый	5'	Терпи
-левый	5'	Спина прямая
-поперечный	5'	Носки тянуть
-бабочка	5'	Ниже
3.Дыхательные упражнения	2'	Глаза закрыты,вдох-выдох
4.Подведение итога	2'	Оценка самочувствия, измере чсс

## Конспект тренировочного занятия

ФИО тренера	Варламова Полина Александровна	
Дата проведения тренировочного занятия	18.05.2020 г.	
Группа/ФИО спортсменов	ТГ-2 №8	
Этап спортивной подготовки	Тренировочная группа 3 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие общих физических качеств, совершенствование элементов динамики, развитие координационных движений	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	40'	
1.Разминка суставная:	5'	Дыши ровно,руки в стороны,наклон глубже
-наклон головы (вправо-влево,вперед-назад)	8 раз	
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Слушай счет
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловище ( вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой,левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Беговая разминка на месте	15'	
-захлест голени назад	45"	Пятки касаются ягодиц
-высоким поднимания бедра	45"	Выше
-чередование захлеста голени назад с высоким подниманием бедра	8×4 раза	Слушай счет
-с прямыми ногами вперед	45"	Колени прямые

-с прямыми ногами назад	45"	Носки тяни
-чередование прямых ног вперед назад	8×4 раза	Держи спину
-прыжки на 2 ногах	45"	Прыгай на носках
-прыжки на правой	45"	Колено в пол
-прыжки на левой	45"	Прыжок выше
-танцевальная связка	10'	Носки тянуть
3.Упражнения в упоре лежа	10'	
-прыжки в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Спину держать
-прыжки в упоре лежа (вправо-влево)	10 раз	Локти сгибай
-ходьба в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Шея длинная
-переступание в упоре лежа	10 раз	Колени прямые
-мельница вправо-влево	10 раз	Слушай счет
Основная часть	120'	
1.ОФП:	40'	
-выпрыгивания	2×20 раз	Колени прямые
-приседания	2×30 раз	Пятки не отрывай
-складки	2×30 раз	Руки прямые
-стойка на лопатках, встаем выпрыгиванием	2×20 раз	Встаем без помощи рук
-лодка на спине	2×30 раз	Ноги держи
-лодка на животе	2×30 раз	Руки к ушам
-лодка на правом боку	2×20 раз	Рука прижата к уху
-лодка на левом боку	2×20 раз	Ноги тяни
-отжимания кузнечиком	2×20 раз	Отжимания ниже
-из упора лежа в удержание угла 8 счетов	10 раз	Носки тянуть
-из упора лежа, подтягивание прямых ног	1'	Колени прямые
-планка на предплечье	30"	Спина ровная
-боковая планка (правая, левая)	2×30"	Руку выше
2 Растяжка:	20'	
-правый шпагат, передняя нога на возвышении	2'	Спина ровная
-правый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Колено заднее прямое
-левый шпагат, передняя нога на возвышении	2'	Тянем бедро к полу
-левый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Колени выпрямляй
-поперечный шпагат, правая нога на возвышении	2'	Руки на локти
-поперечный шпагат, левая нога на возвышении	2'	Тянись больше

возвышении		
-перекаты из правого,поперечный,левый шпагат	2'	Руки в стороны
-мосты	1'	Локти выпрямляй
-кач в мостах	1'	Колени прямые
-наклон вперед	1'	Складку сильнее
-плечи	1'	Тянись к полу
-переворот вперед	5'	Колени прямые
-переворот назад	5'	Носки тяни
3.Махи	10'	
-вперед правой	20 раз	Выше мах
-вперед левой	20 раз	Носок тяни
-в сторону правой	20 раз	Колено прямое
-в сторону левой	20 раз	Спину держать
-вертикальный правой	20 раз	Держать точку
-вертикальный левой	20 раз	Спиной реще
4. СФП	40'	
-взрывная рамка руки к ногам	15 раз	Тянись вверх
-взрывная рамка ноги к рукам	15 раз	Держи спину
-взрывная рамка	15 раз	Одновременно отрываемся от
-взрывная рамка с поворотом на 180°	15 раз	Реще поворот
-крыша	15 раз	Спину держать
-качание вверх крыши у стены	20 раз	Колени выпрямить
-венсон	10 раз	Ногу натянуть
-безопорный венсон	10 раз	Спину держать
-латеральное отжимания в безопорном венсоне	10 раз	Отжимания ниже Руками работать
Заключительная часть	20'	
1.Растяжка стоп	20'	
-сед на подъемах	4'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	4'	Носки тянем к полу
-удержание прямых ног	4'	Колено прямое
-растяжка коленей	4'	Ноги прямые
2.Дыхательные упражнения	2'	Глаза закрыты,вдох-выдох
3.Подведение итогов	2'	Оценка самочувствия, измере чсс