План тренировочных занятий

для спортсменов СОГ, занимающихся дистанционно

тренер Дмитриевская С.С.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Задания для выполнения | Объем нагрузки | Фактически выполненный объем |
| 07.04.2020 | РазминкаВыпрыгивания из приседаОтжимания Пресс Планка «Уголок»Растяжка  | 10 мин12 р.20 р.25 р.30 сек20 мин. |  |
| 09.04.2020 | РазминкаПриседанияБорцовский мостПланка на локтяхРастяжка  | 10 мин15 раз 20 сек.30 сек20 мин. |  |

**Разминка**

1. Бег на месте 2 раза по 30 сек.
2. Вращение головой влево-вправо 10-12 раз
3. Наклоны вперед-назад, влево-вправо 10-12 раз
4. Вращение рук вперед-назад 10-12 раз
5. «Мельница» 10-12 раз
6. Выпады ногами вперед со сменой ног 10-12 раз
7. Прыжки, с поднятием колен к груди 10-12 раз

**Растяжка**

1. Широкая стойка с наклоном и упором локтей в пол 3 р по 20 сек.

2. Сидя ноги врозь, наклоны корпуса влево-вправо-вперед 3 р. по 20 сек.

3. Бабочка 3 р. по 20 сек.

4. Шпагат продольный 3 р. по 20 сек. (со сменой ног)

5. Шпагат поперечный 3 р. по 20 сек.

План тренировочных занятий

для спортсменов ГНП, занимающихся дистанционно

тренер Дмитриевская С.С.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Задания для выполнения | Объем нагрузки | Фактически выполненный объем |
| 06.04.2020 | РазминкаСтойка на головеВыпрыгивания из приседаОтжимания Пресс ПланкаРастяжка  | 10 мин2 р. × 1 мин.2 р.× 20 сек2 р. × 15 р.15 р.2 р. × 20 сек20 мин. |  |
| 07.04.2020 | РазминкаПриседанияВыпрыгивания из полного приседаПланкаРастяжка  | 10 мин3 р.× 15 3 р.× 152 р.× 20 сек20 мин. |  |
| 08.04.2020 | Разминка Пресс Обратные отжимания от дивана или стулаВыпады правой-левой ногойПланкаРастяжка  | 10 мин20 р.20 р.25 р.2 р.× 20 сек20 мин. |  |
| 09.04.2020 | РазминкаПриседанияВыпрыгивания из полного приседаПланкаРастяжка  | 10 мин3 р.× 15 3 р.× 152 р.× 20 сек20 мин. |  |
| 10.04.2020 | РазминкаПриседанияВыпрыгивания из полного приседаПланкаРастяжка  | 10 мин3 р.× 15 3 р.× 152 р.× 20 сек20 мин. |  |

Разминка

1. Ходьба на месте. 1 мин.
2. Приподняться на носочки, одновременно поднимая руки через стороны вверх и прогибая спину 5-6 раз
3. стоя, ноги вместе, кисти рук на плечах.
4. Вращение локтями вперед. Вращение локтями назад. 20-30 сек.
5. стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.
6. Махи левой ногой вперед-назад 8-10 раз.
7. стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.
8. На вдохе поднять руки вверх. На выдохе наклониться вперед и дотянуться до пола 8-12 раз.
9. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Отвести ногу назад и наклониться вперед — «ласточка». 6-8 раз

Растяжка

1. Растяжка верхней части тела. Руки сомкнуть в замок за спиной – 3 р. по 15 сек.;

2. Растяжка трапеции и плеч. Поднять плечи вверх, ощущая напряжение в области шеи – 3 р. по 15 сек.;

3. Расслабление мышц плечевого пояса. Поднять руки, вывернув при этом ладони наружной стороной вверх. Затем слегка подаются назад – 3 р. по 15 сек.;

4. Вытягивание тела. В положении лежа на спине максимально вытянуть руки и ноги в разные стороны, напрягая при этом брюшные мышцы – 3 р. по 15 сек.;

5. Растяжка тазобедренной части. Сидя на одном колене, медленно опустить вниз таз, ощущая напряжение мышц – 3 р. по 15 сек.;

6. Растяжка мышц ягодиц и задней поверхности бедра. В положении лежа поднять одну ногу и тянуть ее на себя с помощью полотенца, переброшенного через ступню. При выполнении упражнения важно напряжение в ягодицах и бедрах – 3 р. по 15 сек.;

7. Растяжка икр. Находясь в положении стоя, выставить одну ногу, медленно тянуться тазом вперед, ощущая растяжение икроножных мышц – 3 р. по 15 сек.

План тренировочных занятий

для спортсменов УТГ, занимающихся дистанционно

тренер Дмитриевская С.С.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Задания для выполнения | Объем нагрузки | Фактически выполненный объем |
| 06.04.2020 | РазминкаСтойка на головеСтойка на рукахВыпрыгивания из приседаОтжимания Пресс «уголок»ПланкаРастяжка  | 10 мин3 р.× 30 сек.3 р.× 30 сек.3 р.× 30 сек4 р. × 25 р.1 мин.3 р. × 1 мин20 мин. |  |
| 07.04.2020 | РазминкаПриседанияВыпрыгивания из полного приседаВыпрыгивания колени к груди«Пистолетик»Планка«Уголок» статикаПодвороты Растяжка  | 10 мин3 р.× 10 3 р.× 103 р.× 103 р.× 103 р.× 1 мин3 р.× 1 мин30 влево-вправо20 мин. |  |
| 08.04.2020 | Разминка Пресс Обратные отжимания от дивана или стулаВыпады правой-левой ногойПланкаПодворотыРастяжка  | 10 мин25 р.25 р.25 р.3 р.× 1 мин30 влево-вправо20 мин. |  |
| 09.04.2020 | РазминкаСтойка на головеСтойка на руках у стеныОтжимания на заднем мостуОтжимания ПрессПланка Подвороты Растяжка  | 10 мин3 р.× 1 мин.3 р.× 1 мин.3 р.× 1 мин.4 р. × 25 р.1 мин.3 р.× 1 мин30 влево-вправо20 мин. |  |
| 10.04.2020 | РазминкаПриседанияВыпрыгивания из полного приседаВыпрыгивания колени к груди«Пистолетик»«Стульчик» статикаПланкаПодвороты Растяжка  | 10 мин3 р.× 153 р.× 153 р.× 153 р.× 153 р.× 153 р.× 1 мин40 влево-вправо20 мин. |  |

Разминка

1. Бег на месте 3 мин.
2. Круговые движения руками 15 сек. вперед – 15 сек. назад
3. Рывки со сменой рук 30 сек.
4. «Мельница» 12 раз.
5. Вращение туловищем вправо, влево по 15 сек.
6. Наклоны вперед ноги вместе-прямые фиксация по 10 с. 3 раза
7. Наклоны вправо-влево 30 сек.
8. Выпады смена ног прыжком в упоре держа 15 сек.
9. Прыжки на скакалке 2 подхода по 2 минуты

Растяжка

|  |  |
| --- | --- |
| 1. «Краб» 60 сек.
2. Складка 3 р. по 20 сек.
3. Шпагат 3 р. по 30 сек.
 | 1. Забегания 12 раз на каждую ногу
2. Перекат с левой ноги на правую в полуприседе 12 р.
3. Растяжка в стойке с упором на вертикальную поверхность 12 раз на каждую ногу
 |