План тренировочных занятий

для спортсменов СОГ, занимающихся дистанционно

тренер Дмитриевская С.С.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Задания для выполнения | Объем нагрузки | Фактически выполненный объем |
| 07.04.2020 | Разминка  Выпрыгивания из приседа  Отжимания  Пресс  Планка «Уголок»  Растяжка | 10 мин  12 р.  20 р.  25 р.  30 сек  20 мин. |  |
| 09.04.2020 | Разминка  Приседания  Борцовский мост  Планка на локтях  Растяжка | 10 мин  15 раз  20 сек.  30 сек  20 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 | Разминка  Стойка на голове  Выпрыгивания из приседа  Отжимания  Пресс  Планка  Растяжка | 10 мин  2 р. × 1 мин.  2 р.× 20 сек  2 р. × 15 р.  15 р.  2 р. × 20 сек  20 мин. |  |
| 07.04.2020 | Разминка  Приседания  Выпрыгивания из полного приседа  Планка  Растяжка | 10 мин  3 р.× 15  3 р.× 15  2 р.× 20 сек  20 мин. |  |
| 08.04.2020 | Разминка  Пресс  Обратные отжимания от дивана или стула  Выпады правой-левой ногой  Планка  Растяжка | 10 мин  20 р.  20 р.  25 р.  2 р.× 20 сек  20 мин. |  |
| 09.04.2020 | Разминка  Приседания  Выпрыгивания из полного приседа  Планка  Растяжка | 10 мин  3 р.× 15  3 р.× 15  2 р.× 20 сек  20 мин. |  |
| 10.04.2020 | Разминка  Приседания  Выпрыгивания из полного приседа  Планка  Растяжка | 10 мин  3 р.× 15  3 р.× 15  2 р.× 20 сек  20 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 | Разминка  Стойка на голове  Стойка на руках  Выпрыгивания из приседа  Отжимания  Пресс «уголок»  Планка  Растяжка | 10 мин  3 р.× 30 сек.  3 р.× 30 сек.  3 р.× 30 сек  4 р. × 25 р.  1 мин.  3 р. × 1 мин  20 мин. |  |
| 07.04.2020 | Разминка  Приседания  Выпрыгивания из полного приседа  Выпрыгивания колени к груди  «Пистолетик»  Планка  «Уголок» статика  Подвороты  Растяжка | 10 мин  3 р.× 10  3 р.× 10  3 р.× 10  3 р.× 10  3 р.× 1 мин  3 р.× 1 мин  30 влево-вправо  20 мин. |  |
| 08.04.2020 | Разминка  Пресс  Обратные отжимания от дивана или стула  Выпады правой-левой ногой  Планка  Подвороты  Растяжка | 10 мин  25 р.  25 р.  25 р.  3 р.× 1 мин  30 влево-вправо  20 мин. |  |
| 09.04.2020 | Разминка  Стойка на голове  Стойка на руках у стены  Отжимания на заднем мосту  Отжимания  Пресс  Планка  Подвороты  Растяжка | 10 мин  3 р.× 1 мин.  3 р.× 1 мин.  3 р.× 1 мин.  4 р. × 25 р.  1 мин.  3 р.× 1 мин  30 влево-вправо  20 мин. |  |
| 10.04.2020 | Разминка  Приседания  Выпрыгивания из полного приседа  Выпрыгивания колени к груди  «Пистолетик»  «Стульчик» статика  Планка  Подвороты  Растяжка | 10 мин  3 р.× 15  3 р.× 15  3 р.× 15  3 р.× 15  3 р.× 15  3 р.× 1 мин  40 влево-вправо  20 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 |