

Микроцикл 8 тренировок Дата 13.04.20-30.04.2020г

**КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

МАУ ДО ДЮСШ №10 группа Т-1-1, группа Т-1-2

расписание пн, вт, ср, пт -14.00-15.00.

размещение заданий с 14.00 до 15.00 в группы ватсап и инстаграмм тренером-преподавателем

получение обратной связи обучающимися с 17.00-20.00.

Тренер: Чирикова Наталья Алексеевна

Общая и специальная физическая подготовка	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
медленный бег на месте (можно заменить тренажером, степпером или беговой дорожкой) ходьба с заданием: на месте с высоким поднятием бедра с выпадом вперед с выносом колена вверх с выпадом в сторону с выносом колена вверх	12 мин 3мин 3мин 3мин	Соблюдаем режим дыхания на 3 счета вдох на 3 счета выдох
индивидуальная разминка		
упражнения на растяжку и разминание мышц: 1. Лечь спиной на мяч раскатать вдоль позвоночника мышцы спины; 2. мышцы шеи; 3. ягодичные мышцы; 4. мышцы бедер заднюю поверхность; 5. мышцы икр заднюю поверхность, 6. лечь животом на мяч раскатать мышцы живота; 7. мышцы низа живота и таза; 8. мышцы грудины; 9. мышцы бедер переднюю поверхность; 10. мышцы рук бицепсы, предплечья, кисти. Развивающие и укрепляющие: 11. И.П. стоя, на раз: поднять руки вверх, потянуться назад, на два: наклониться вперед, на три четыре: медленно потянуться, на пять-шесть: медленно подняться в и.п.; 12. И.П. стоя прямо, вращение в плечевом суставе – одноименно; 13. И.П. стоя прямо, вращение в плечевом суставе – поочередно;	10 повторов 10 повторов 5 повторов	Все манипуляции проводим мягко, не напрягая разминаемую поверхность мышц Шея расслаблена, голова запрокинута назад по изгибу мяча. Разминать по часовой стрелке круговыми движениями  Движения вперед назад, вправо влево, круговые  Медленно без рывков  По максимальной амплитуде, руки в локтях не сгибать, держать прямыми  Амплитуда: нога согнута в колене под прямым

<p>14. И.П. стоя прямо, вращение в плечевом суставе – разноименно;</p> <p>15. И.П. стоя прямо, вращение в бедренном суставе – внутрь;</p> <p>16. И.П. стоя прямо, вращение в бедренном суставе – наружу;</p> <p>Функциональные упражнения:</p> <p>17. И.П. – стоя прямо, на раз - упор присев, на два - прыжком двух ног в упор лежа, на три – переход в упор сидя на пятой точке, на четыре - пережат в группировке назад, на пять - выход толчком двух ног в упор сидя, на шесть - выпрыгивание вверх с руками вверх.</p>	<p>Вперед, назад по 20 вперед , 20 назад по 20 вперед , 20 назад по 20 вперед , 20 назад по 5 раз правой, левой ногой по 5раз правой, левой ногой</p> <p>15 повторений</p>	<p>углом, угол не снижать, кол-во повторений выполнять подряд, не теряя равновесие одной ногой, стоя на другой Делаем в ровном темпе, не усиливая темп с количеством раз, лучше делать без кроссовок, они мешают в середине упражнения при переносе ног в положение упор сидя</p>
<p>Основная часть</p>		
<p>ОФП</p> <p>1.поднимание и опускание корпуса из положения, лёжа на спине;</p> <p>2.сгибание и разгибание рук в положении стоя на ступеньке, диване, на пороге комнаты;</p> <p>3.сгибание и разгибание ног в голеностопном суставе в положении стоя на ступеньке «шведской стенки», на пороге комнаты, на кубе для йоги;</p> <p>4.сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>5.прыжки через скакалку</p> <p>6.упражнение «домики»</p>	<p>2 серии по 20 раз 2 серии по 20 раз 2 серии по 20 раз 2 серии по 30 раз 2 серии по 200 раз 20 раз</p>	<p>Соблюдаем режим дыхания на вдох поднимание на выдох опускание Ноги согнуты в коленях под прямым углом, пятки прижаты к полу Корпус, ягодицы и ноги держать на одном уровне</p> <p>Стопа максимально сгибается и выпрямляется</p> <p>Корпус, ягодицы и ноги держать на одном уровне</p> <p>Вращаем ручку скакалки кистями, прыгаем на носках Упражнения выполняем Соблюдаем положение корпус, ягодицы и ноги держать на одном уровне, без крутого прогиба в пояснице, максимально вытягивать грудину вверх, за счет ее раскрытия и вытягивания шеи подбородком вверх</p>
<p>СФП</p> <p>1.прыжки через мяч, толчком обеих ног;</p> <p>2.прыжок, имитирующий нападающий удар через сетку</p> <p>3.прыжки на месте «кенгуру»;</p>	<p>20-10вправо, 10 влево 10 раз 10 раз</p>	<p>Махом обеих рук Толчок с пяток Вытягивать руки и кисти рук максимально вверх Толчковая нога у правшей правая, у левшей</p>

<p>4.блок возле стены прямо, 5.с перемещением вправо и влево по одному шагу; 6.с поворотом 7.приседы</p> <p>8.сидя на полу над собой передача сверху;</p> <p>9.в положении упор, сидя передача снизу над собой 10.и.п. - лежа на спине, жонглируя мячом передачей сверху с одновременным подъемом в и.п. стоя.</p>	<p>2серии по 10 раз</p> <p>3 серии по 30 раз</p> <p>200 раз-2 серии по 150 раз 100 раз-2 серии по 75 раз</p> <p>2 серии по 20 раз</p>	<p>левая.</p> <p>Под 90*</p> <p>Кисти над головой, пальцы натянуты , передача мягкая Руки прямо перед собой натянуты в локтевом суставе, не сгибать. руками об пол не опираемся, поднимаемся за счет мышц живота, бедер и голени.</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Рефлексивные упражнения на растяжение</p> <p>1. И.п. лежа на полу вытянуть руки вверх и ноги вперед, натянуть корпус, спину и живот.</p> <p>Упражнения на баланс:</p> <p>1. Упражнение «Супермен», и.п.- стоя на коленях, вытянуть прямую правую руку вперед, левую ногу вытянуть назад, держать на счет 1-5 соблюдая баланс.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания:</p> <p>1. И.П. – стоя ровно, стопы на ширине плеч, правая рука на животе левая рука на груди; на раз, два три делаем глубокий вдох, живот надувается, на четыре, пять, шесть выдыхаем, живот сдувается. (В процессе тренировок увеличить длину вдоха и выдоха на один чз 4 занятия, и еще на один чз еще два занятия до конца микроцикла)</p>	<p>4 по 30 счетов раза</p> <p>5повторов</p> <p>15 повторов</p>	<p>Растягиваться в 4 положениях на спине, на животе, на правом, левом боку.</p> <p>Руку ногу поменять повторить.</p> <p>Строго соблюдать заданный режим дыхания</p>

Подпись тренера \_\_\_\_\_

Микроцикл 10 тренировок Дата 13.04.20-30.04.2020г

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

МАУ ДО ДЮСШ №10 группа Т-3.

расписание пн, вт, ср, чт, пт -14.00-15.00.

размещение заданий с 14.00 до 15.00 в группы вотсап и инстаграмм тренером-преподавателем

получение обратной связи обучающимися с 17.00-20.00.

Тренер: Чирикова Наталья Алексеевна

Общая и специальная физическая подготовка	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
медленный бег на месте (можно заменить тренажером, степпером или беговой дорожкой) ходьба с заданием: на месте с высоким поднятием бедра с выпадом вперед с выносом колена вверх с выпадом в сторону с выносом колена вверх	12 мин 6мин 6мин 6мин	Соблюдаем режим дыхания на 3 счета вдох на 3 счета выдох
индивидуальная разминка		
упражнения на растяжку и разминание мышц: 18. Лечь спиной на мяч раскатать вдоль позвоночника мышцы спины; 19. мышцы шеи; 20. ягодичные мышцы; 21. мышцы бедер заднюю поверхность; 22. мышцы икр заднюю поверхность, 23. лечь животом на мяч раскатать мышцы живота; 24. мышцы низа живота и таза; 25. мышцы грудины; 26. мышцы бедер переднюю поверхность; 27. мышцы рук бицепсы, предплечья, кисти. Развивающие и укрепляющие: 28. И.П. стоя, на раз: поднять руки вверх, потянуться назад, на два: наклониться вперед, на три четыре: медленно потянуться, на пять-шесть: медленно подняться в и.п.; 29. И.П. стоя прямо, вращение в плечевом суставе – одноименно; 30. И.П. стоя прямо, вращение в плечевом суставе	10 повторов 10 повторов 10 повторов 10 повторов 10 повторов 10 повторов 10 повторов 10 повторов 10 повторов 10 повторов 5 повторов	Все манипуляции проводим мягко, не напрягая разминаемую поверхность мышц Шея расслаблена, голова запрокинута назад по изгибу мяча. Разминать по часовой стрелке круговыми движениями  Движения вперед назад, вправо влево, круговые  Медленно без рывков  По максимальной амплитуде, руки в локтях не сгибать, держать прямыми

<p>– поочередно;</p> <p>31. И.П. стоя прямо, вращение в плечевом суставе – разноименно;</p> <p>32. И.П. стоя прямо, вращение в бедренном суставе – внутрь;</p> <p>33. И.П. стоя прямо, вращение в бедренном суставе – наружу;</p> <p>Функциональные упражнения:</p> <p>34. И.П. – стоя прямо, на раз - упор присев, на два - прыжком двух ног в упор лежа, на три – переход в упор сидя на пятой точке, на четыре - пережат в группировке назад, на пять - выход толчком двух ног в упор сидя, на шесть - выпрыгивание вверх с руками вверх.</p>	<p>Вперед, назад по 20 вперед , 20 назад по 20 вперед , 20 назад по 20 вперед , 20 назад по 5 раз правой, левой ногой по 5раз правой, левой ногой</p> <p>20 повторений</p>	<p>Амплитуда: нога согнута в колене под прямым углом, угол не снижать, кол-во повторений выполнять подряд, не теряя равновесие одной ногой, стоя на другой</p> <p>Делаем в ровном темпе, не усиливая темп с количеством раз, лучше делать без кроссовок, они мешают в середине упражнения при переносе ног в положение упор сидя</p>
<p>Основная часть</p>		
<p>ОФП</p> <p>1.поднимание и опускание корпуса из положения, лёжа на спине;</p> <p>2.сгибание и разгибание рук в положении стоя на ступеньке, диване, на пороге комнаты;</p> <p>3.сгибание и разгибание ног в голеностопном суставе в положении стоя на ступеньке «шведской стенки», на пороге комнаты, на кубе для йоги;</p> <p>4.сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>5.прыжки через скакалку</p> <p>6.упражнение «домики»</p>	<p>2 серии по 30 раз</p> <p>2 серии по 300 раз</p> <p>25 раз</p>	<p>Соблюдаем режим дыхания на вдох поднимание на выдох опускание</p> <p>Ноги согнуты в коленях под прямым углом, пятки прижаты к полу</p> <p>Корпус, ягодицы и ноги держать на одном уровне</p> <p>Стопа максимально сгибается и выпрямляется</p> <p>Корпус, ягодицы и ноги держать на одном уровне</p> <p>Вращаем ручку скакалки кистями, прыгаем на носках</p> <p>Упражнения выполняем</p> <p>Соблюдаем положение корпус, ягодицы и ноги держать на одном уровне, без крутого прогиба в пояснице, максимально вытягивать грудину вверх, за счет ее раскрытия и вытягивания шеи подбородком вверх</p>
<p>СФП</p> <p>1.прыжки через мяч, толчком обеих ног;</p> <p>2.прыжок, имитирующий нападающий удар через сетку</p>	<p>20-10вправо, 10 влево</p> <p>10 раз</p>	<p>Махом обеих рук</p> <p>Толчок с пятки</p> <p>Вытягивать руки и кисти рук максимально вверх</p>

<p>3.прыжки на месте «кенгуру»;</p> <p>4.блок возле стены прямо,</p> <p>5.с перемещением вправо и влево по одному шагу;</p> <p>6.с поворотом</p> <p>7.приседы</p> <p>8.сидя на полу над собой передача сверху;</p> <p>9.в положении упор, сидя передача снизу над собой</p> <p>10.и.п. - лежа на спине, жонглируя мячом передачей сверху с одновременным подъемом в и.п. стоя.</p>	<p>10 раз</p> <p>2серии по 10 раз</p> <p>3 серии по 30 раз</p> <p>300 раз-2 серии по 150 раз</p> <p>150 раз-2 серии по 75 раз</p> <p>3 серии по 20 раз</p>	<p>Толчковая нога у правшей правая, у левшей левая.</p> <p>Под 90*</p> <p>Кисти над головой, пальцы натянуты , передача мягкая</p> <p>Руки прямо перед собой натянуты в локтевом суставе, не сгибать.</p> <p>руками об пол не опираемся, поднимаемся за счет мышц живота, бедер и голени.</p>
<p>Заключительная часть</p>		
<p>Рефлективные упражнения на растяжение</p> <p>2. И.п. лежа на полу вытянуть руки вверх и ноги вперед, натянуть корпус, спину и живот,</p> <p>Упражнения на баланс</p> <p>2. Упражнение «Супермен», и.п.- стоя на коленях, вытянуть прямую правую руку вперед, левую ногу вытянуть назад, держать на счет 1-5 соблюдая баланс.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания:</p> <p>2. И.П. – стоя ровно, стопы на ширине плеч, правая рука на животе левая рука на груди; на раз, два три делаем глубокий вдох, живот надувается, на четыре, пять, шесть выдыхаем, живот сдувается. (В процессе тренировок увеличить длину вдоха и выдоха на один чз 4 занятия, и еще на один чз еще два занятия до конца микроцикла)</p>	<p>4 раза по 30 счетов</p> <p>5повторов</p> <p>15 повторов</p>	<p>Растягиваться в 4 положениях на спине, на животе, на правом, левом боку.</p> <p>Руку ногу поменять повторить.</p> <p>Строго соблюдать заданный режим дыхания</p>

Подпись тренера \_\_\_\_\_

Микроцикл 6 тренировок Дата 13.04.20-30.04.2020г

**КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**МАУ ДО ДЮСШ №10 группа СО**

**расписание пн, ср, пт -14.00-15.00.**

**размещение заданий с 14.00 до 15.00 в группы ватсап и инстаграмм тренером-преподавателем**

**получение обратной связи от обучающихся с 17.00-20.00.**

**Тренер: Чирикова Наталья Алексеевна**

Общая и специальная физическая подготовка	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
медленный бег на месте (можно заменить тренажером, степпером или беговой дорожкой)	6 мин	Соблюдаем режим дыхания на 3 счета вдох на 3 счета выдох
ходьба с заданием: на месте с высоким поднятием бедра	2мин	
с выпадом вперед с выносом колена вверх	2мин	
с выпадом в сторону с выносом колена вверх	2мин	
индивидуальная разминка		
упражнения на растяжку и разминание мышц: 35. Лечь спиной на мяч раскатать вдоль позвоночника мышцы спины; 36. мышцы шеи; 37. ягодичные мышцы; 38. мышцы бедер заднюю поверхность; 39. мышцы икр заднюю поверхность, 40. лечь животом на мяч раскатать мышцы живота; 41. мышцы низа живота и таза; 42. мышцы грудины; 43. мышцы бедер переднюю поверхность; 44. мышцы рук бицепсы, предплечья, кисти.	10 повторов 10 повторов 10 повторов 10 повторов 10 повторов 10 повторов 10 повторов 10 повторов 10 повторов	Все манипуляции проводим мягко, не напрягая разминаемую поверхность мышц Шея расслаблена, голова запрокинута назад по изгибу мяча. Разминать по часовой стрелке круговыми движениями  Движения вперед назад, вправо влево, круговые  Медленно без рывков  По максимальной амплитуде, руки в локтях не сгибать, держать прямыми  Амплитуда: нога согнута в колене под прямым
Развивающие и укрепляющие: 45. И.П. стоя, на раз: поднять руки вверх, потянуться назад, на два: наклониться вперед, на три четыре: медленно потянуться, на пять-шесть: медленно подняться в и.п.;	5 повторов	
46. И.П. стоя прямо, вращение в плечевом суставе – одноименно;	Вперед, назад по 20 вперед , 20 назад	
47. И.П. стоя прямо, вращение в плечевом суставе – поочередно;	по 20 вперед , 20 назад	

<p>48. И.П. стоя прямо, вращение в плечевом суставе – разноименно;</p> <p>49. И.П. стоя прямо, вращение в бедренном суставе – внутрь;</p> <p>50. И.П. стоя прямо, вращение в бедренном суставе – наружу;</p> <p>Функциональные упражнения:</p> <p>51. И.П. – стоя прямо, на раз - упор присев, на два - прыжком двух ног в упор лежа, на три – переход в упор сидя на пятой точке, на четыре - пережат в группировке назад, на пять - выход толчком двух ног в упор сидя, на шесть - выпрыгивание вверх с руками вверх.</p>	<p>по 20 вперед , 20 назад</p> <p>по 5 раз правой, левой ногой</p> <p>по 5раз правой, левой ногой</p> <p>20 повторений</p>	<p>углом, угол не снижать, кол-во повторений выполнять подряд, не теряя равновесие одной ногой, стоя на другой</p> <p>Делаем в ровном темпе, не усиливая темп с количеством раз, лучше делать без кроссовок, они мешают в середине упражнения при переносе ног в положение упор сидя</p>
<p>Основная часть</p>		
<p>ОФП</p> <p>1.поднимание и опускание корпуса из положения, лёжа на спине;</p> <p>2.сгибание и разгибание рук в положении стоя на ступеньке, диване, на пороге комнаты;</p> <p>3.сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>5.прыжки через скакалку</p> <p>6.упражнение «домики»</p>	<p>2 серии по 10 раз</p> <p>2 серии по 10 раз</p> <p>2 серии по 10 раз 2 серии по 100 раз</p> <p>15 раз</p>	<p>Соблюдаем режим дыхания на вдох поднимание на выдох опускание</p> <p>Ноги согнуты в коленях под прямым углом, пятки прижаты к полу</p> <p>Корпус, ягодицы и ноги держать на одном уровне</p> <p>Корпус, ягодицы и ноги держать на одном уровне</p> <p>Вращаем ручку скакалки кистями, прыгаем на носках</p> <p>Упражнения выполняем</p> <p>Соблюдаем положение корпус, ягодицы и ноги держать на одном уровне, без крутого прогиба в пояснице, максимально вытягивать грудину вверх, за счет ее раскрытия и вытягивания шеи подбородком вверх</p>
<p>СФП</p> <p>1.прыжки через мяч, толчком обеих ног;</p> <p>2.прыжок, имитирующий нападающий удар через сетку</p> <p>3.прыжки на месте «кенгуру»;</p> <p>4.приседы</p> <p>5.сидя на полу над собой передача сверху;</p>	<p>10-5раз вправо, 5раз влево</p> <p>5 раз</p> <p>10 раз</p> <p>50 раз-2 серии по 25 раз</p> <p>50 раз-2 серии по 25 раз</p>	<p>Махом обеих рук</p> <p>Толчок с пяток</p> <p>Вытягивать руки и кисти рук максимально вверх</p> <p>Толчковая нога у правшей правая, у левшей левая.</p> <p>Под 90*</p> <p>Кисти над головой, пальцы, передача мягкая</p> <p>Руки прямо перед собой натянуты в локтевом суставе, не сгибать.</p>

Заключительная часть		
<p>Рефлексивные упражнения на растяжение</p> <p>3. И.п. лежа на полу вытянуть руки вверх и ноги вперед, натянуть корпус, спину и живот,</p> <p>Упражнения на баланс</p> <p>3. Упражнение «Супермен», и.п.- стоя на коленях, вытянуть прямую правую руку вперед, левую ногу вытянуть назад, держать на счет 1-5 соблюдая баланс.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания:</p> <p>3. И.П. – стоя ровно, стопы на ширине плеч, правая рука на животе левая рука на груди; на раз, два три делаем глубокий вдох, живот надувается, на четыре, пять, шесть выдыхаем, живот сдувается. (В процессе тренировок увеличить длину вдоха и выдоха на один чз 4 занятия, и еще на один чз еще два занятия до конца микроцикла)</p>	<p>4 раза по 30 счетов</p> <p>5повторов</p> <p>10 повторов</p>	<p>Растягиваться в 4 положениях на спине, на животе, на правом, левом боку.</p> <p>Руку ногу поменять повторить.</p> <p>Строго соблюдать заданный режим дыхания</p>

Подпись тренера \_\_\_\_\_