## План тренировочных занятий групп НП-3 и СОГ

## с 12 МАЯ по 24 МАЯ 2020Г.

**ПЛАН**

**тренировочного занятия № 1**

**Дата тренировочного занятия: «12» мая 2020 г. (2 академических часа, 90 минут)**

1. Блок 1 (45 минут)
2. 2. Блок 7(45 минут)

**ПЛАН**

**тренировочного занятия № 2**

**Дата тренировочного занятия: «13» мая 2020 г. (2 академических часа, 90 минут)**

1. Блок 3 (45 минут)

2. Блок 5 (45 минут)

**ПЛАН**

**тренировочного занятия № 3**

**Дата тренировочного занятия: «14» мая 2020 г. (2 академических часа, 90 минут)**

1. Блок 1 (45 минут)

 2. Блок 4 (45 минут)

**ПЛАН**

**тренировочного занятия № 4**

**Дата тренировочного занятия: «15» мая 2020 г. (2 академических часа, 90 минут)**

1. Блок 5 (45 минут)

 2. Блок 6 (7.1 с родителями/законными представителями) (45 минут)

**16, 17 мая – ВЫХОДНЫЕ**

**ПЛАН**

**тренировочного занятия № 5**

**Дата тренировочного занятия: «18» мая 2020 г. (2 академических часа, 90 минут)**

 1. Блок 3 (45 минут)

 2. Блок 5 (45 минут)

**ПЛАН**

**тренировочного занятия № 6**

**Дата тренировочного занятия: «19» мая 2020 г. (2 академических часа, 90 минут)**

 1. Блок 4 (45 минут)

 2. Блок 3 (45 минут)

 ПЛАН тренировочного занятия № 7 Дата тренировочного занятия: «09» мая 2020 г. Для групп НП-3 и СОГ (№ 11) (2 академических часа, 90 минут) 1. Блок 2 (45 минут) 2. Блок 6 (6.1 с родителями/законными представителями) (45 минут)

**ПЛАН**

**тренировочного занятия № 8**

**Дата тренировочного занятия: «20» мая 2020 г. (2 академических часа, 90 минут)**

1. Блок 1 (45 минут)

2. Блок 8 (45 минут)

**ПЛАН**

**тренировочного занятия № 9**

**Дата тренировочного занятия: «21» мая 2020 г. (2 академических часа, 90 минут)**

1. Блок 2 (45 минут)

 2. Блок 7 (45 минут)

**ПЛАН**

**тренировочного занятия № 10**

**Дата тренировочного занятия: «22» мая 2020 г. (2 академических часа, 90 минут)**

1. Блок 3 (45 минут)
2. Блок 4 (45 минут)

**23, 24 мая – ВЫХОДНЫЕ**

**БЛОК 1 – РАЗМИНКА**

5 минут делаем легкий бег, добавляя вращения руками вперёд, назад. После пробежки нужно восстановить дыхание, продолжая бег быстрым шагом, постепенно снижая темп. Продолжаем разминку наклонами и круговыми вращения телом, головой. Для разминки стоп можно воспользоваться следующими упражнениями:

1.1 сед\* на подъемах (время выполнения упражнений 3 мин.

 1.2 сед на подъемах, упор руками вперед, поднимаемся в складочку 15 раз.

 1.3 сед на полу, ноги вытянуты вперед, тянем стопы к полу 1 мин

 1.4 сед на полу, ноги вытянуты вперед, стопы на себя 2 секунды, тянем стопы к полу 2 секунды

1.5 сед на полу, ноги вытянуты вперед, круговые движения стопами 10 раз

1.6 «пружинка» (поднимание на носки) 20 раз \*сед — это положение сидя на полу, или на снаряде с прямыми ногами. Руки касаются опоры, или находятся в каком-либо другом положении.

1.7 бабочка (сед ноги врозь, согнуты в коленях) 1 мин

 1.8 «лягушка» (лежа на животе в поперечном шпагате, ноги согнуты в коленях) 1 мин

1.9 выпады (вперед, в сторону) по 20 раз на каждую сторону/ногу

1.10 шпагаты (правый, левый, поперечный) по 1 мин на каждую ногу

 1.11 Складки (ноги вместе, ноги врозь) по 1 мин Размять спину возможно при помощи волн и наклонов 20 раз

1.12 «перекаты» отлично подходят для разминки спины 10 раз

1.13«Качалочка» в положении «мост» поочередно отрывая от пола рук и ног. 10 раз

1.14 При помощи динамических упражнений продолжаем разминку. Махи ногами необходимо делать во все стороны и на 2 ноги по 20 раз Не забываем включать в разминку удержания ног по 20 счетов Это увеличит вашу амплитуду.

**БЛОК 2 БЕГОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

2 БЕГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

 2.1 Бег в легком темпе 10 минут

 2.2 Бег в среднем темпе 20 минут

 2.3 5 серий по 100 метров на максимальной скорости

 2.4 Челночный бег 3 р\*10 метров на максимальной скорости (3 серии, отдых между сериями 1 мин)

2.5 Прыжки на скакалке 3 подхода по 1,5 минуты

2.6 Двойные прыжки на скакалке 100 раз \*Отдых между упражнениями по самочувствию.

**БЛОК 3 УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И АМПЛИТУДЫ**

 3.1 Наклоны вперед назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, с опорой, без опоры). По 10 раз

 3.2 Наклоном назад в мост на обеих ногах/на одной ноге по 10 раз

 3.3. Шпагат по 1 мин на каждую ногу, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, с различными движениями руками по 10 раз на каждую сторону

3.4. Из положения сед, махом отведение ноги с поворотом в шпагат, поочередно правой, левой – по 10 раз в каждую сторону/ногу

3.5. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой – по 20 раз 3.6. Медленные движения ногами с фиксацией конечного положения вперед, в сторону, назад на каждую ногу в течении 3 сек. 10 раз

3.7. Сед с глубоким наклоном «складка», голова опущена, грудь касается бедер (удержание 20 -30 сек)

3.8. Поднимания (махи) ноги используя резиновый амортизатор (в положении лежа, сидя, стоя; вперед, в сторону, назад)

3.9 «Выкруты» плеч с использованием резиновый амортизатор (ширина хвата регулируется самостоятельно) – 20 раз

3.10. Пассивная гибкость (с шпагаты с провисанием с использованием высокой опоры) по 2 мин

 **БЛОК 4 УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ ИФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ**

4.1. Прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков

4.2 Прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное кол-во прыжков (20 прыжков за 15 сек, далее за 10 сек, далее за 8 сек)

 4.3. Стоя на возвышении, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3-4 раза интервалом отдыха 1 мин), то же упражнение в стойке ноги вместе, носки врозь.

 4.4. Приседания с отягощением/с партнером, поднимание на носки (в одном подходе 10 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых между подходами 1 мин)

 4.5. Прыжки на месте и с продвижением на одной/двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать) – по 20 раз

4.6. Прыжки в высоту с места, толчком двумя ногами и/или с разбегом с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи) – 3 подхода по 10 раз

 4.7. Прыжки из глубокого приседа (из упора присев) – 30 раз

4.8 «Пистолетики» (приседания с выпрыгиванием из седа на 1 ноге) 25 раз на каждую ногу

 4.9. Выполнение небольших комбинаций (под музыку или без) из соревновательных упражнений, включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками – по 5 раз

4.10 Выполнение (отдельно от ног) комбинаций рук из соревновательной программы (под музыку или без) с утяжелителями – по 5 раз

**БЛОК 5 ОФП и СФП**

 (Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка) Для групп НП и СОГ

5.1 Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх с грузами (до 0,5 кг), выполнятьупражнение в быстром и медленном темпе (1 мин)

 5.2 Вис на согнутых руках (40-60 сек)

5.3 Подтягивания (сгибание разгибание рук в висе) 5 раз; в облегченных условиях: толчком ног 10 раз

5.4 Угол из положение виса (держать 40-60 сек)

 5.5 Вис согнувшись (стопами касаться рейки на гимнастической стенке) 30-40 сек

 5.6 Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа в быстром и медленном темпе) 2 подхода по 10 раз

 5.7 Упор углом ноги вместе («уголок») удержание 3 подхода по 10 счетов

 5.8 То же, что и 5.7, ноги врозь

 5.9 Лежа на животе, руки за голову, ноги закреплены – поднимание туловища до горизонтального положения (2 подхода по 10 раз)

5.10 То же, что и 5.9, но лежа на спине – сгибание туловища до прямого угла

5.11 «Лодочка» а) одновременное удержание рук и ног; б) удержание ног, руки внизу, вдоль туловища; в) удержание туловища, руки вытянуты вверх (по 30 сек)

5.12 Приседания лицом к опоре на двух ногах, с подниманием на носки, после выпрямления ног (2 подхода по 10 раз) 5.13 Выпрыгивания - из упора присев вверх (2 подхода по 10 раз)

**БЛОК 6 АНТИДОПИНГ** <https://rusada.ru/>

 6.1 Пройти/повторить курс

 6.2 Сдать тест (принести сертификат)

 **БЛОК 7 ПРОСМОТР ВЫСТУПЛЕНИЙ С ЧЕМПИОНАТА МИРА И ЕВРОПЫ**

<https://www.youtube.com/watch?v=LXfnFaWRsdY&list=PLCFBE91E6665361FB>

Группы НП и СОГ- просмотр соревновательных программ с родителями или законными представителями.

**БЛОК 8 ТРЕНИРОВКА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ РЕЗИНОЙ (РЕЗИНОВАЯ ЛЕНТА/ЖГУТ)**

8.1 Спина, осанка, руки.

 (ВНИМАНИЕ! Все упражнения 8.1 выполняем в медленном темпе, «на силе»)

 8.1.1 Исходное положение: основная стойка ноги на ширине плеч, таз подкручен (копчик подкрутить вниз), живот втянут, плечи расправлены, спина ровная. Головой (макушкой) тянемся вверх, в потолок. - Выполняем круговые движения плечами назад 20 раз. Вперед – 20 раз. \* Круги плечами «рисуем» амплитудно, плечи поднимаем максимально вверх, к ушам, лопатки стараемся собрать (стянуть), раскрывая грудную клетку, опускаем плечи максимально вниз.

 8.1.2 Исходное положение: наступаем двумя ногами на середину резиновой ленты, края ленты держим в обеих руках, основная стойка ноги на ширине плеч, таз подкручен (копчик подкрутить вниз), живот втянут, прямые руки перевести перед собой (лента в среднем натяжении), спина круглая («сгорбиться»). - Выполняем отведение прямых рук в стороны, выпрямляя спину (с сопротивлением ленты), раскрывая грудную клетку, сводим (стягиваем) лопатки, плечи тянутся вниз, голова наверх. Возвращаемся в и.п. (руки переводим вперед), спина круглая. 2 подхода по 20 раз.

8.1.3 Резиновую ленту складываем в 2 раза (зависит от длины ленты), накручиваем резину на кисти рук так что бы, руки оказались на ширине плеч, а лента в натяжении. Исходное положение: основная стойка ноги на ширине плеч, таз подкручен (копчик подкрутить вниз), живот втянут, плечи расправлены, спина ровная. Прямые руки с резиной поднимаем вверх. Головой (макушкой) тянемся вверх, в потолок. - Выполняем отведение локтей вниз. Растягивая резину (сгибаем руки в локтях), чуть продвигаемся корпусом вперед, спина ровная, стягиваем лопатки – локти стараемся увести за себя. \*Следим что бы опуская локти вниз, вы не поднимали плечи к ушам!!! Голову держим ровно, не запрокидываем (голова продолжение позвоночника). Возвращаемся в и.п. (выпрямляем руки наверх). 2 подхода по 20 раз.

 8.1.4 Тоже самое упражнение, что в предыдущем пункте (10.1.3) – добавляем «пружинку». - Выполняем отведение локтей вниз, внизу пружиним на 1 счет и возвращаемся в и.п. Растягивая резину (сгибаем руки в локтях), чуть продвигаемся корпусом вперед, спина ровная, стягиваем лопатки – локти стараемся увести за себя, плечами тянемся вниз. Нужно хорошо раскрыть грудную клетку, с каждой «пружинкой» стараться все дальше продвинуться грудью вперед. Выполняем 1 «пружинку». Возвращаемся в и.п. (выпрямляем руки наверх). Выполняем 20 раз.

8.1.5 Резиновую ленту складываем в 2 раза (зависит от длины ленты), края ленты держим в руках, лента в среднем натяжении (натяжение ленты контролируем шириной хвата, чем уже хват – тем сильнее натяжение). Исходное положение: ноги на ширине плеч, живот втянут, плечи расправлены, спина ровная. Перекидываем ленту через голову, корпусом продвигаемся вперед, руки сгибаем в локтях, локти заводим назад (лента в среднем натяжении, перекинута назад, лежит на лопатках) - Выпрямляем руки в локтях. \*Здесь только растягиваем ленту. Возвращаемся в и.п. (сгибаем руки в локтях, локти заводим назад). Растягивая резину (выпрямляем руки в локтях), корпус остается впереди, спина ровная, стягиваем лопатки, раскрываем грудную клетку, так же здесь включаются в работу мышцы рук (бицепс). Натяжение должно быть умеренным, чтобы не испортить технику выполнения (не должна появляться дрожь в руках). Выполняем 2 подхода по 20 раз.

 8.1.6 Резиновую ленту складываем в 2 раза (зависит от длины ленты), накручиваем резину на кисти рук так что бы, руки оказались перед собой на ширине плеч, а лента в натяжении. Исходное положение: основная стойка ноги на ширине плеч, таз подкручен (копчик подкрутить вниз), живот втянут, плечи расправлены, спина ровная. Прямые руки с резиной держим перед собой (на уровне груди). Головой (макушкой) тянемся вверх, в потолок. - Выполняем (поочередно) отведение правой руки со скручиванием корпуса вправо (на 90 градусов, раскрывая корпус), затем возвращаемся в и.п. (руки прямые перед собой), после повторяем тоже в левую сторону (отводим левую руку, со скручиванием корпуса влево). \*Растягивая ленту, одну руку отводим за себя, раскрываем плечо назад, вторая рука, которая остается впереди тянется вперед, кости таза стараемся держать неподвижно, спина ровная, головой тянемся вверх. Выполняем 2 подхода по 20 раз.

 8.1.7 Резиновую ленту складываем в 2 раза (зависит от длины ленты), накручиваем резину на кисти рук так что бы, руки оказались на ширине плеч, а лента в натяжении. Исходное положение: основная стойка ноги на ширине плеч, таз подкручен (копчик подкрутить вниз), живот втянут, плечи расправлены, спина ровная. Прямые руки с резиной поднимаем вверх, раскрываем грудную клетку, плечи стараемся максимально опустить вниз, головой (макушкой) тянемся вверх, в потолок. - Опускаем (поочередно) правую руки вниз с наклоном корпуса вправо, затем возвращаемся в и.п. (корпус ровно, руки прямые над головой), после повторяем тоже в левую сторону (опускаем левую руку вниз, с наклоном корпуса влево). \*Растягивая ленту, одну руку опускаем вниз в ноге, тянемся этой рукой вниз, второй рукой тянемся вверх. Здесь работают косые мышцы живота, мышцы спины и мышцы рук. Выполняем 2 подхода по 20 раз.

 8.1.8 Резиновую ленту складываем в 2 раза (зависит от длины ленты), края ленты берем в обе руки. Исходное положение: основная стойка ноги на ширине плеч, таз подкручен (копчик подкрутить вниз), живот втянут, плечи расправлены, спина ровная. Закидываем ленту за спину, заводим обе руки за себя, одну руку поднимаем наверх (рука за головой, плечо увести назад, локоть «смотрит» вверх), вторую руку опускаем вниз (заводим за спину, кисть нижней руки на уровне крестца/копчика, локоть «смотрит» в сторону, резина за спиной, в достаточно сильном натяжении). Зафиксировать это положение. Раскрываем грудную клетку, плечи стараемся максимально опустить вниз, лопатки собрать, головой (макушкой) тянемся вверх, в потолок. - Выполняем разгибание одной (только верхней) руки в локте (с сопротивлением ленты). Растягивая резину, выпрямляем руку вверх, лопатки стянуть, плечи тянутся вниз. \*Рукой работаем за головой (выпрямляя, направляем руку назад и вверх), важно! Не наклоняться корпусом вперёд, следить за ровной спиной и шеей. Голову держим ровно, тянемся вверх. Возвращаемся в и.п. (сгибаем руку в локте). Следим! Не закручиваем кисти! (кисть – продолжение руки!). Здесь работает трицепс и мышцы спины. 2 подхода по 10 раз (на каждую руку). Чередуем это упражнение, выполняем 10 раз на правую руку, 10 раз на левую руку. Затем повторяем второй подход.

 8.1.9 Резиновую ленту складываем в 2 раза (зависит от длины ленты), края ленты держим в руках, лента в среднем натяжении (натяжение ленты контролируем шириной хвата, чем уже хват – тем сильнее натяжение). Исходное положение: основная стойка ноги на ширине плеч, таз подкручен (копчик подкрутить вниз), живот втянут, спина ровная. Прямые руки поднимаем вверх, резина над головой, среднее натяжение. - Выполняем отведение прямых рук в стороны. Возвращаемся в и.п. (руки наверх) \*Растягивая ленту, разводим обе руки назад и в стороны (резина уходит за голову), раскрываем плечи назад и вниз, спина ровная, грудью стараемся продвинуться вперед, лопатки собрать, головой тянемся вверх. Выполняем 2 подхода по 20 раз.

 8.1.10 Исходное положение: наступаем двумя ногами на середину резиновой ленты, края ленты держим в обеих руках, лента в среднем натяжении, руки опускаем вниз. Основная стойка ноги на ширине плеч, таз подкручен (копчик подкрутить вниз), живот втянут, спина ровная, головой тянемся вверх. - Выполняем отведение прямых рук в стороны (с сопротивлением ленты). Возвращаемся в и.п. (опускаем руки вниз), спина ровная. \* Растягивая ленту, отводим обе руки назад и в стороны. Грудной клеткой продвинуться вперед, лопатки стянуть, плечи тянутся вниз, голова наверх. 2 подхода по 20 раз.

8.1.11 Исходное положение: наступаем одной (передней) ногой на середину резиновой ленты, края ленты держим в обеих руках, ленту накручиваем на кисти, чтобы она была в среднем натяжении, руки опускаем вниз вдоль туловища, локти прижаты к туловищу. Стойка ноги врозь (одна нога вперед), таз подкручен, живот втянут, спина ровная, корпусом чуть продвигаемся перед, шея продолжение позвоночника. - Выполняем сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Возвращаемся в и.п \* Растягивая ленту, сгибаем обе руки в локтях к плечам (сгибая руки, разворачиваем кисти к себе, мизинцами друг к другу). Здесь включаются в работу бицепс. Держим спину ровно, лопатки стянуть, плечи тянутся вниз, голова, шея и спина – одна линия. Старайтесь зафиксировать исходное положение! (спина и корпус «молчат»! В этом упражнении работают только руки (если напряжение ленты слишком сильное, а плечи падают вперед, ломая правильную линию корпуса – стоит ослабить натяжение жгута). Следим! Не закручивайте («не ломаяте») кисти! (кисть – продолжение руки!). Не прогибайтесь в пояснице! Выполняем 2 подхода по 20 раз.

 8.1.12 Тоже самое упражнение, что в предыдущем пункте (10.1.11) – добавляем «пружинку». Растягивая ленту, сгибаем обе руки в локтях к плечам, пружиним на 1 счет и возвращаемся в и.п. Выполняем 20 раз. 8.1.13 Исходное положение: наступаем двумя или одной ногой на середину резиновой ленты, края ленты держим в обеих руках, прямые руки поднимаем наверх так, чтобы резина оказалась за спиной, сгибаем руки в локтях назад. Стойка ноги врозь (или одна нога вперед), таз подкручен, живот втянут, спина ровная, корпусом чуть продвигаемся перед. - Разгибания рук из-за головы стоя. Возвращаемся в и.п. (сгибаем руки в локтях). \* Растягивая ленту, выполняйте тягу вверх до полного выпрямления локтей. НЕ разводите локти в стороны и не заваливайтесь плечами и локтями вперед! Держим спину ровно, плечи тянутся вниз, голова, шея и спина – одна линия. Здесь включаются в работу трицепс. Старайтесь зафиксировать исходное положение! (спина и корпус «молчат»! В этом упражнении работают только руки (если напряжение ленты слишком сильное – стоит ослабить натяжение жгута). Следим! Не закручивайте кисти! Не прогибайтесь в пояснице! Если резина короткая и не позволяет выполнять упражнение стоя в полный рост, можно сделать это задания на коленях или сидя на стуле. \* Выполняем 2 подхода по 20 раз.

8.1.14 «Выкруты». Исходное положение: основная стойка ноги на ширине плеч, таз подкручен, живот втянут, спина ровная, головой тянемся вверх. Руки перед собой, резина в руках, хват на ширине плеч (руки вытянуты в локтях). Силу натяжения регулируем шириной хвата. - Выполняем круги руками назад и вперед. \* Растягивая ленту, делаем круг руками (назад и вперед). Делаем круг назад – переводим руки за спину. Растягиваем, раскрываем плечи назад и вниз, грудью стараемся продвинуться вперед, лопатки собрать, головой тянемся вверх. Делаем круг вперед, переводим руки через верх вперед, спину скруглить. Данное упражнение поможет растянуть мышцы и связки плечевого пояса, рук и спины, а также снять напряжение после проделанной работы. 30 раз (круг назад и вперед – 1 раз).

8.1.15 «Плечевой замок». Исходное положение: основная стойка ноги на ширине плеч, таз подкручен, живот втянут, спина ровная, грудью стараемся продвинуться вперед, головой тянемся вверх (голову НЕ опускаем вниз/вперед!) \* Удержание положения хват руками за спиной. Заведите одну руку сверху за головой, как можно дальше, дотянитесь пальцев заведенной снизу за спину руки, ладонью наружу. Сцепите пальцы, удерживайте по 30 секунд (если легко – по 1 минуте) на каждую руку.

8.2 Ноги

 8.2.1 Сед ноги вместе, середину резины зацепить за носок одной ноги, края ленты держим в обеих руках, выполняем отведение – приведение носка (натягиваем на себя/от себя). На каждую ногу по 30 раз.

8.2.2 Используем «круговую» резину. Исходное положение – сед, резина в натяжении на голени, выполняем разведение ног (до упора). 3 подхода по 20 раз.

8.2.3 Используем «круговую» резину. Надень резинку на лодыжки. Встань в четверть приседа (более низкое приседание), поставив ноги на ширине бедер, а руки на уровне груди или на бедрах. Выполняй 2-3 шага вправо правой ногой, чтобы твои ноги были на ширине плеч. Затем повтори то же самое на левую сторону. Сделай 20 повторений – 10 раз на каждую ногу. Во время упражнения постарайся удерживать телоровно, не заваливаясь в сторону, держи ягодицы в напряжении, поясница включена.

 8.2.4 На краях ленты сделать петли, зацепить за обе ноги, середину ленты взять в руки. Исходной положение – упор на коленях, выполняем отведение ноги (прямой) назад. По 20 раз на каждую ногу.

 8.2.5 Махи ногами. Исходное положение лежа на спине/боку/животе, края ленты зацеплены за стопы, выполняем амплитудные махи ногами. По 20 раз каждую ногу в каждую сторону.