План-конспект

Тренировочное занятие №10 для групп ССМ

тренер: Шишакова С.В.

Продолжительность занятия 3 часа (180 минут)

**Задание на 1 день (недельного микроцикла)**

Инвентарь - Скакалка/велотренажер/гребной тренажер, гантели; гиря; канистра с водой – 10-16 кг

1. Разминка:

| № | Упражнение | Кол-во раз | Примечание |
|---|---|---|---|
| 1 | Прыжки на скакалке<br>*Бег<br>*Велотренажер<br>* Концепт<br>*- по возможности, у кого есть дома | 10 мин х 3 серии | Темп выполнения умеренный |
| 2 | Ходьба с дых. упражнениями | 1 мин | На вдохе руки вверх, на выдохе вниз. Акцентировать выдох. |
| 3 | Боковые выпады с чередованием | 40 сек | С постепенным увеличением амплитуды. |
| 4 | Круговые движения руками 1-10- вперёд 11-20- назад 21-30- правая вперёд, левая назад 31-40 – правая назад, левая вперёд. | 5 повтор | С постепенным увеличением амплитуды. |
| 5 | Динамические выпады вперед с чередованием | 16 повтор. | Смена ног прыжком.<br>С постепенным увеличением амплитуды. |
| 6 | Наклоны вперёд И.П – ст. ноги врозь 1- наклон к правой ноге 2- вперёд 3- к левой ноге 4- И.П. | 16 повтор. | Тянуться руками к полу и носкам ног. |
| 7 | Подъем колена к груди с чередованием | 40 сек | Тянуться макушкой вверх<br>С постепенным увеличением амплитуды. |
| 8 | Выпад назад с боковым растяжением И.п.- выпад правой ногой назад, руки на поясе.1-2 наклон в лево, 3-4 тоже меняя ногу | 40 сек | Выпад глубже |
| 9 | Приседания | 50 раз х 2 серии | Делать подряд, темп 22-24 |
| 10 | 1-3 невысоких прыжка, 4- высокое выпрыгивание | 5 повтор. | Мягкое приземление на носки, при выпрыгивании стремиться достать коленями до груди |

2. СФП:

| № | Упражнение | Кол-во раз | Примечание |
|---|---|---|---|
| 1 | «Пистолеты» | 50 раз х 4 серий на каждую ногу | Стараться выполнять упражнение без помощи рук |
| 2 | Махи с весом<br>(Гантели; гиря; канистра с водой – 10-16 кг) | 50 раз х 4 серий | Темп 26-28. |
| 3 | Подъем корпуса с разворотом | 50 раз х 4 серий | Отрывать лопатки от пола. |
| 4 | Жим лежа<br>Лежа на спине, ноги немного согните в коленях, ступни при этом должны находиться на полу. Возьмите в руки гантели, руки разведите в стороны, согните в локтях, плечи должны опираться на пол, предплечья стоять вертикально.<br>(Гантели; гиря; канистра с водой – 10-16 кг) | 30 раз х 6 серий | Выжмите гантели до полного выпрямления рук, задержитесь на пару секунд и вернитесь в исходное положение. Опуская локти на пол не позволяйте мышцам расслабляться. |
| 5 | Выпрыгивания вверх | 25 раз х 4 серий | Приземляйтесь как можно аккуратнее. Для прыжка используйте всю стопу, а не только пальцы ног. |
| 6 | Обратные отжимания<br>Найдите устойчивую опору, например стул. Встаньте к нему спиной, поставьте руки пальцами к себе и вытяните ноги вперёд. | 25 раз х 4 серий | Опустите тело до параллели плеч с полом, а затем поднимитесь. |
| 7 | «Бёрпи» И.П – ст. ноги врозь, 1 –упор присев; 2- прыжком упор лежа; 3- опустить грудь и ноги на пол; 4- упор лежа; 5- прыжком упор присев; 6- выпрыгивание вверх. | 25 раз х 4 серий | Отдых между сериями 2-4 минуты, темп выполнения умеренный |
| 8 | Планка с попеременным касанием плеча | 90 сек<br>х 4 серий | Не прогибайте поясницу, пресс держите втянутым, ягодицы все время напряжены, ноги ровные. Отдых между сериями 40 сек |
| 9 | Прыжки на скакалке | 1600р х 2 серии | Стараться прыгать без остановок |

3. Упражнения на растягивание мышц 12-15минут - ноги (голеностоп, икры, подколенные связки, передняя поверхность бедра), спина, руки.

**Отмечать в дневнике результаты каждой домашней тренировки, предоставлять ежедневный фотоотчет или видеоотчет тренеру!**