План-конспект

Тренировочное занятие №11 для групп НП

тренер: Шунто А.М.

Продолжительность занятия 2 часа (120 минут)

Задание на 2 день (недельного микроцикла); Инвентарь – скакалка.

1. Самостоятельная разминка (20 минут):

№	Упражнение	Кол-во раз	Примечание
1	Прыжки на скакалке	30сек+1мин+2мин +3мин+4мин+3мин +2мин+1мин+30сек	Темп выполнения умеренный, отдых между сериями 1 мин.
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. 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 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	20 раз х 3 серии	Делать подряд, темп 22-24
10	1-3 невысоких прыжка, 4- высокое выпрыгивание	30 сек	Мягкое приземление на носки, при выпрыгивании стремиться достать коленями до груди

2. СФП:

№	Упражнение	Кол-во раз	Примечание
1	Приседания -	2 круга (упр. 40 сек) 2 круга (упр. 30 сек) 2 круга (упр. 15 сек)	Отдых между упражнениями 10 сек Отдых между кругами 60 сек
	Выпады с прыжками - Выпад вперед, смена ног прыжком		
	Отжимания с колен – Быстрый темп		
	Планка на локтях		
	Джампинг джек –		
	Скалолаз –		
2	Упора присев – упор лежа	15 раз х 8 серий	Быстрый темп
3	Наклоны с весом (Гантели, гири, бутылка с водой 2-5 кг)	30 раз х 3 серий	Можно взять полную бутылку с водой 2л
4	Выпрыгивания вверх	15 раз х 8 серий	Мягко приземляетесь
5	«Ножницы» И.П,- лежа лицом вверх,ноги прямые, руки положите под таз. Поднимите голову, шею и плечи на несколько сантиметров от коврика. Ноги приподнимите и разведите в стороны. Держа голову поднятой, перекрещивайте лодыжки: правую над левой, левую над правой. Затем опустите голову и ноги на пол.	60 сек х 4 серий	Не прогибайте поясницу, держите ее максимально плотно к полу. Отдых между сериями 60 сек
6	Высокая планка (на прямых руках) с попеременным подъёмом рук с чередованием.	60 сек х 4 серий	Не прогибайте поясницу, пресс держите втянутым, ягодицы все время напряжены, ноги ровные. Отдых между сериями 60 сек
7	Прыжки на скакалке	120 раз х 8 серий	2 серии вперед 2 серии назад 4 серии на правой/ левой ноге

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!