**Тренировка для развития гибкости.**

**Группа физкультурно-спортивной направленности. Юноши 2012 г.р.**

**Дата выполнения: 23 ноября 2020г. Тренер Лозян С.Б.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| Упражнения для разминки всего тела в домашних условиях;1. Ходьба на месте, добавляя технику дыхания, поднимая руки через стороны.
2. Приставные шаги в стороны.
3. .
4. Подъем коленей к груди.
5. Захлесты пяткой к ягодицам.
6. Разминка для шеи:
7. Повороты головой в каждую сторону.
8. Наклоны по сторонам (ухом к плечу).
9. Полукруг головой, перекатывая подбородок по ключицам со стороны в сторону, не запрокидывая голову назад.
10. Разминка для рук:
11. Круговые вращения рук в плечевых суставах в обе стороны.
12. Круговые движения в локтях и кистях.
13. Растягивание рук параллельно полу ладонями за спину.
14. Разминка для спины
15. Наклоны туловища вперед.
16. Медленные скручивания корпусом к полу и обратно вверх.
17. Замок под коленями, округление и прогиб позвоночника (наподобие упражнения «кошка»).
18. Скручивания (повороты) туловища по сторонам.
19. Разминка для ног
20. Круговые вращения тазом.
21. Круговые вращения в тазобедренном суставе.
22. Разгибание ног в коленных суставах.
23. Круговые вращения голеностопным суставом.
24. Наклоны туловища к полу.
25. Из упора присев перекаты с ноги на ногу.
26. Подъемы на носки с перекатом на пятки для вытяжения мышц голени.
 | 1 минута1 минута1 минута1 минутапо 8 раз в каждую сторонупо 10 раз.по 10 повторений.по 10 повторений | Ходьба+ добавляя технику дыхания, поднимая руки через стороны.Темп должен быть энергичным.1. поочередно, как в аэробике.

с акцентом назад.На прямых ногах, не округляя спину.Без резких движений.в одну и другую сторону.На правую и левую ногу, внутреннее и наружное движение.1. Удержании ноги навесу.

Ноги прямые, удерживая вытяжения бицепсов бедраУпор присев на одну ногу, вторая выпрямлена и отведена в сторону. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (гибкость)** |



|  |
| --- |
|  ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ |
| * Бег на месте.
* Прыжки через скакалку.
* Отжимание.
* Ходьба на месте.

  |  3 мин.  100 раз 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1  2 мин. |  Темп средний. Темп медленный. Поднимаем и опускаем обе руки одновременно с глубоким спокойным дыханием. |

**ТРЕНИРОВКА для развития ловкости.**

**Группа физкультурно-спортивной направленности. Юноши 2012 г.р.**

**Дата выполнения: 25 ноября 2020г. Тренер Лозян С.Б.**

|  |
| --- |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| В подготовительной части используем видео: \* Тренируемся с Ростов-Доном \* 1 и 2 части.  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с теннисными мячами)** |
| 1. Ведение мяча с ловлей одной рукой:

а) правой рукойб) левой рукой | 50 раз50 раз | В случае отсутствия теннисных мячей можно использовать носки свернутые в комок, а можно апельсины. В случае применения апельсинов упражнения с ведением и бросками в стену не выполнять!!! |
| 1. Ведение мяча двумя руками с ловлей мяча:

а) одновременное ведение б) разноименное ведение | 50 раз50 раз |
| 1. Из упора полуприсед, передача спереди с отскоком от пола правой рукой под левой ногой-ловля левой рукой, передача левой под правой ногой- ловля правой.
 | 50 раз |
| 1. Подбрасываем мяч снизу перед собой ловим сверху:

а) правой рукойб) левой рукой в) двумя руками, двумя мячами одновременно | 25 раз25 раз25 раз |
| 1. Подбрасываем мяч сзади через плечо, ловим спереди

а) подбрасываем и ловим правой рукойб) подбрасываем и ловим левой рукойв) подбрасываем левой, ловим правой, подбрасываем правой ловим левой. | 20 раз20 раз30 раз |
| 1. Жонглирование одним мячом:

а) Правой рукой ловим снизуб) Левой рукой ловим снизув) Правой снизу подбрасываем левой ловимг) Левой подбрасываем снизу правой ловим | 20 раз20 раз30 раз30 раз |
| 1. Жонглирование двумя мячами:

а) Правой рукой-попеременно два мячаб) Левой рукой-попеременно два мячав) По часовой стрелкег) Против часовой стрелкид) Скрестные подбрасывание | 10 раз10 раз20 раз20 раз20 раз |
| 1. Набивание мяча ногами:

а) Правой ногойб) Левой ногойв) Правой – Левой ногами попеременно  | 10 раз10 раз10 раз |
| 1. Передача - Ловля мяча в стену:

а) Правой рукой бросаем, правой ловимб) Левой бросаем, левой ловимв) Двумя руками одновременно, два мячаг) Двумя руками попеременно | 30 раз30 раз20 раз20 раз |
| 1. Стоя левым боком к стене кистевая передача правой рукой из-за спины снизу.
 | 25 раз |
| 1. Стоя правым боком к стене кистевая передача левой рукой из-за спины снизу
 | 25 раз |
| 1. Жонглирование тремя мячами
 |  | Для обучения используем интернет ресурсы |
| В заключительной части используем видео: \* Тренируемся с Ростов-Доном \* 3 и 4 части. |

**ТРЕНИРОВКА на развитие силы и силовой выносливости.**

**Группа физкультурно-спортивной направленности. Юноши 2012 г.р.**

**Дата выполнения: 27 ноября 2020г. Тренер Лозян С.Б.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| Ходьба на месте, добавляя технику дыхания, поднимая руки через стороны.1. Приставные шаги в стороны.
2. .
3. Подъем коленей к груди.
4. Захлесты пяткой к ягодицам.
5. Разминка для шеи:
6. Повороты головой в каждую сторону.
7. Наклоны по сторонам (ухом к плечу).
8. Полукруг головой, перекатывая подбородок по ключицам со стороны в сторону, не запрокидывая голову назад.
9. Разминка для рук:
10. Круговые вращения рук в плечевых суставах в обе стороны.
11. Круговые движения в локтях и кистях.
12. Растягивание рук параллельно полу ладонями за спину.
13. Разминка для спины
14. Наклоны туловища вперед.
15. Медленные скручивания корпусом к полу и обратно вверх.
16. Замок под коленями, округление и прогиб позвоночника (наподобие упражнения «кошка»).
17. Скручивания (повороты) туловища по сторонам.
18. Разминка для ног
19. Круговые вращения тазом.
20. Круговые вращения в тазобедренном суставе.
21. Разгибание ног в коленных суставах.
22. Круговые вращения голеностопным суставом.
23. Наклоны туловища к полу.
24. Из упора присев перекаты с ноги на ногу.

Подъемы на носки с перекатом на пятки для вытяжения мышц голени | 1 минута1 минута1 минута1 минутапо 8 раз в каждую сторонупо 10 раз.по 10 повторений.по 10 повторений | Ходьба+ добавляя технику дыхания, поднимая руки через стороны.Темп должен быть энергичным.Поочередно, как в аэробике.C акцентом назад.На прямых ногах, не округляя спину.Без резких движений.В одну и другую сторону.На правую и левую ногу, внутреннее и наружное движение.1. Удержании ноги навесу.

Ноги прямые.Упор присев на одну ногу, вторая выпрямлена и отведена в сторону. |
|  **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - ОТЖИМАНИЯ по 8 раз каждый вид + ПРЕСС** |
|  ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  |

