Тренировочный этап

Понедельник

Конспект 1 (для занятий в домашних условиях)

I Разминка 20 мин

ОРУ

• Прыжки на скакалки, бег на месте.

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

КРФК

- отжимания

-пресс (складной нож)

-пресс (спина)

-приседания

-пистолеты (левая ,правая )

-выпрыгивания

-упор лежа подтягивание колен к груди с выпрыгиванием вверх

3 серии по 20 повторений

СФП

Работа с мячами

-жонглирование через пол двумя(тремя) мячами

-жонглирование со стеной

-жонглирование через пол

-совместить пол+стена

5 минут каждое упражнение пауза 2 минуты между упражнениями 2 минуты

Работа со жгутом

-имитация отражения броска блином

-имитация ловли броска ловушкой

3 серии по 40 сек пауза 1 мин между повторениями

III Заключительная часть 20 мин

Стретчинг

• Шпагаты продольный поперечный

• И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

4 И.п.

• И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге к мату на левой ноге

4 И.п

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Семенов Сергей Владимирович

Тренировочный этап

Вторник

Конспект №2 (для занятий в домашних условиях)

I Разминка 20 мин

ОРУ

• Бег на месте.

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

ОФП

Прыжки на скакалке

- на двух ногах

-на левой ноге

-на правой ноге

-попеременно

-на двух ногах (крутим скакалку назад)

-двойной прыжок

3 серии по 200 прыжков . пауза 2 минуты между повторениями.

СФП

Работа со жгутом

-имитация отбивания блином

-имитация ловли ловушкой

3 серии по 50 сек ,пауза 1,5 мин между повторениями

III Заключительная часть 20 мин

Стретчинг

• Шпагаты продольный поперечный

• И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

4 И.п.

• И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге к мату на левой ноге

4 И.п

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Семенов Сергей Владимирович

Тренировочный этап

Среда

Конспект №3 (для занятий в домашних условиях)

I Разминка 20 мин

ОРУ

• Бег на месте, степ.

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

СФП

Работа с теннисными мячами

-ведение мяча без движения ,набивая об пол левой(правой) руками

-ведение мяча без движения,набивая об пол меняя руки поочередно

-ведения мяча в движении (вперед назад влево вправо) левой правой руками поочередно

-работа с мячом набивая на воздухе ладонью левой(правой) поочередно

-ведение мяча с разворотом на 180,360 градусов левой (правой) рукой поочередно

-работа с мячом об стенку со мной мяча на левую(правую) руки

-жонглирование двумя мячами левой(правой) руками

5 мин на каждую руку в каждом упражнении пауза 1 минута между упражнениями

ОФП

Работа на пресс

-уголок

-планка

-парашутист

-левым боком стоя на локте

-правым боком стоя на локте

-стульчик

3 серии по 1,5 мин каждое упражнение пауза 1,5 мин между повторениями

III Заключительная часть 20 мин

Стретчинг

• Шпагаты продольный поперечный

• И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

4 И.п.

• И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге к мату на левой ноге

4 И.п

Общее время засокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Семенов Сергей Владимирович

Тренировочный этап

Четверг

Конспект 4 (для занятий в домашних условиях)

I Разминка 20 мин

ОРУ

• Прыжки на скакалки, бег на месте.

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

ОФП

-перекаты 3 серии по 20 повторений

-поднимание туловища со спины на живот через шпагат 3 серии по 20 повторений

-выпады вперед(назад) с возвратом на исходное положение 3 серии по 20 повторений

-выпады под угом 45 градусов вперед(назад) 3 серии по 20 повторений

-казачок(танец Третьяка) 3 серии по 30 сек

СФП

Работа с мячами

-жонглирование через пол двумя(тримя) мячами

-жонглирование со стеной

-жонглирование через пол

-совместить пол+стена

5 мин каждое упражнение пауза 2 мин между упражнениями

III Заключительная часть 20 мин

Стретчинг

• Шпагаты продольный поперечный

• И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

4 И.п.

• И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге к мату на левой ноге

4 И.п

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Семенов Сергей Владимирович

Тренировочный этап

Пятница

Конспект №5 (для занятий в домашних условиях)

I Разминка 20 мин

ОРУ

• Бег на месте.

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

СФП

-кувырок вперед

-кувырок назад

-кувырок вперед назад с разворотом на 180 градусов

-кувырок вперед(назад) с разворотом на 360 градусов

-кувырок вперед(назад) с выпрыгиванием вверх

-кувырок вперед(назад) с подтягиванием колен к груди

-кувырок через левое(правое) плечо

-колесо левым(правым) боком

3 серии по 10 повторений пауза 3 минуты между повторениями

Работа теннисным мячом с блином и ловушкой

-набиваем блином в воздухе

-набиваем мячом через пол

-набиваем мячом об стенку

3 серии по 100 раз пауза 2 мин между повторениями

-бросок мяча об стену на ловушку

3 серии по 200 раз поймать (не бросить!!!!!) пауза 2 мин между сериями

ОФП

Работа на скакалке

-на двух ногах

-на левой ноге

-на правой ноге

-попеременно

3 серии по 1 мин максимальное количество раз пауза 2 мин между повторениями

III Заключительная часть 20 мин

Стретчинг

• Шпагаты продольный поперечный

• И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

4 И.п.

• И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге к мату на левой ноге

4 И.п

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Семенов Сергей Владимирович

Тренировочный этап

Суббота

Конспект №6 (для занятий в домашних условиях)

I Разминка 20 мин

ОРУ

• Бег на месте, степ.

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

ОФП

-бег на месте с высоким подниманием колена 3 серии по 40 секунд

-с подтягиванием колен к груди 3 серии 20 повторений

Прыжки через припятствие

-на двух ногах

-на левой ноге

-на правой ноге

3 серии по 20 повторений

СФП

-жонглирование 3 мячами

-жоглирование 3 мячами с опусканием на левое (правое) колено

-жонглирование с опусканием коленей по кругу

-жонглирование 3 мячами со стеной

-жонглирование 2 мячами левой (правой) рукой

-жонглирование 2 мячами левой (правой) рукой со стеной

III Заключительная часть 20 мин

Стретчинг

• Шпагаты продольный поперечный

• И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

4 И.п.

• И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге к мату на левой ноге

4 И.п

И.П. – исходное положение

Тренер – Семенов Сергей Владимирович