**Отчет**

о проделанной работе тренера-преподавателя **Нестеревой Виктории Васильевны**

МБУ ДО ДЮСШ № 6 г. Якутска **за сентябрь 2020 года**

Отделения волейбол

**1-6 сентября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во уч-ков | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 01.09 | БУС-5 | 1515 | 1.Теоретические основы: Физическая подготовка юных волейболисток.2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.-ОРУ всего тела.Тренировка для всего тела:1. Приседания – 30 раз.
2. Берпи – 20 раз
3. Прыжки на месте – 30 раз
4. Скручивания – 50 раз
5. Отжимания – 20 раз

Упражнения с инвентарем (кистевой эспандер):1. В течении 2-х минут 100 раз сожмите до упора резиновый эспандер. 5 подходов
2. В течении 2-х минут сжимайте резиновый эспандер и параллельно сгибайте и разгибайте руку в локте.
3. Сожмите эспандер до упора и не разжимайте, сколько сможете.
 | 2ч15м |  |
| 01.09 | БУС-3  | 16 | 1.Теоретические основы: Площадка и игровые зоны.2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.-ОРУ всего тела.Тренировка для всего тела:1) и.п.- ноги на ширине плеч, попеременно поднимаем колени к груди. Выполнить 30 раз.2) и.п.- упор присев, в прыжке принять упор лежа – упор присев и прыжок вверх. Выполнить 20 раз.3) Отжимание от пола. Выполнить 20 раз.4) и.п.- ноги на ширине плеч, прыжки вверх с полуприседа, руки за голову. Выполнить 20 раз.5) и.п.- упор лежа, упр скалолаз. Выполнить 20 раз.6) Отжимания в упоре сзади от скамейки. Выполнить 20 раз.Все упражнения выполнить по очереди 4 серии. Пауза между сериями 1 минута.- Растяжка | 2ч15м |  |
| 03.09 | БУС-5 | 1515 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего тела1. Выпады вперед – 30 раз2. Подъем ног вверх, лежа на спине – 30 раз3. Отжимания – 30 разВыполнить 3 подхода.Упражнения с эспандером:1. Перпендикулярная тяга – встаньте на середину эспандера, колени слегка согнуть, спина прямая. Тяните эспандер к бокам, лопатки соединить. 20 раз.
2. Тяга в положении сидя. Разместить эспандер на носке ступни. Сядьте ровно и подтяните эспандер к животу, локти держать согнутыми и соединяйте лопатки. Медленно вернитесь в и.п. 20 раз.
3. Разведение рук в положении стоя. Взять среднюю часть эспандера обоими руками на высоте плеч с ладонями развернутыми к себе. С выпрямлениями руками тяните эспандер вперед и после назад. 20 раз.

Выполнить 4 подхода.  | 2ч15м |  |
| 03.09 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего тела-Упражнения для мышц брюшного пресса:1) и.п.- лечь на спину, руки за голову, поднимание и опускание туловища. Выполнить 30 раз.2) и.п.- лечь на спину, руки за голову. Начинайте выполнять ногами такие движения, будто вы крутите педали велосипеда. Выполнить 30 раз.3) и.п.-лечь на спину, поднимаем прямые ноги на 90 градусов вверх. Выполнить 20 раз.4) и.п.- лечь на спину, руки вдоль тела прижимаем к полу. Приподнимаем ноги от пола и выполняем скрещивающиеся движения. Выполнить 20 раз.5) Планка. 60 сек.6) Боковая планка. 60 сек. В каждую сторону.Все упражения выполнить поочередно 4 серии.- Растяжка | 2ч15м |  |
| 05.09 | БУС-5 | 1515 | Общая физическая подготовка  | -Бег на месте-ОРУ всего тела1. Прыжки с ип осн. Стойка в ип ноги врозь, руки вверх. 50 раз.2. Бег с высоким подниманием бедра на месте с касанием ладошек – 50 раз3. Прыжки на носках, на прямых ногах – 200 раз. Выполнить 4 подхода.Упражнения с эспандером:- Растягивание лодыжек: закрепите эспандер вокруг опоры и садитесь с одной ровной ногой. Под верхнюю часть ноги закрепите другой конец резинки. Медленно тяните лодыжку к себе, руки держите на земле. 20 раз.- Шаги в стороны – обмотайте эспандер вокруг лодыжек. Ноги на ширине плеч, чтобы получить сопротивление. Выполняем шаг в бок удерживая эспандер в напряжении. 20 раз.Выполнить 4 подхода. | 2ч15м |  |
| 05.09 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка с инвентарем | -Бег на месте-ОРУ всего тела1) и.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову, выполнить приседания. 30 раз.2) и.п. широкая стойка, стопы чуть развернуты в стороны, руки вниз. Выполняем приседания 15 раз.3) и.п. встать на колени и расположить перед собой руки. Поднимаем ногу вверх согнутую в коленях. 15 раз на каждую ногу.4) Подъем таза лежа на спине (мостик). Выполнить 20 раз.5) Выпады. Выполнить 15 раз на каждую ногу.6) и.п.- встать на колени и расположить перед собой руки. Поднимаем согнутую в коленях ногу в сторону. Выполнить 15 раз на каждую ногу.Все упражнения выполнить поочередно 4 серии.-Растяжка | 2ч15м |  |
| 06.09 | БУС-5 | 1515  | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего тела-Тренировка для рук:1) Отжимание 20 раз.2) Отжимание с узкой постановкой рук 20 раз.3) Отжимание в упоре сзади от скамейки 20 раз.4) и.п.- стоя ноги на ширине плеч, поднять руки до уровня плеч, круговые движения 30 раз.5) Отжимание от стены 30 раз.6) и.п.- упор лежа на прямых руках, переход в планку на локтях итд. 45 сек.- РастяжкаУпражнения с эспандером:- Тяга в положении лежа – закрепите узлом середину эспандера. Положение лежа и согните ноги в коленях. С вытянутыми за головой руками возьмитесь за ручки эспандера и медленно тяните его вытянутыми руками через грудь к коленям. 20 раз.Выполнить 4 подхода. | 2ч15м |  |
| 06.09 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего тела-Тренировка для рук:1) Отжимание 20 раз.2) Отжимание с узкой постановкой рук 20 раз.3) Отжимание в упоре сзади от скамейки 20 раз.4) и.п.- стоя ноги на ширине плеч, поднять руки до уровня плеч, круговые движения 30 раз.5) Отжимание от стены 30 раз.6) и.п.- упор лежа на прямых руках, переход в планку на локтях итд. 45 сек.- Растяжка |  |  |

**8-13 сентября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во уч-ков | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 08.09 | БУС-5 | 1515 | 1.Теоретические основы: Влияние физических упражнений на организм занимающихся.2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.-ОРУ всего тела.Тренировка для брюшного пресса:1) планка на локтях и на коленях. Выполнить 60 сек.2) планка на локтях. Выполнить 60 сек.3) Боковая планка на локтях. Выполнить 60 сек в обе стороны.4) и.п.- лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях. Поднимание и опускание туловища. Выполнить 30 раз.5) и.п.- лежа на спине, поднимаем и опускаем согнутые в коленях ноги в стороны. Выполнить 30 раз.6) и.п. - лежа на животе, упор на руках, прогибаемся. Выполнить 30 сек.Все упражнения выполнить по очереди 4 серии. Пауза между сериями 1 минута.- РастяжкаУпражнения с эспандером:- Тяга в положении стоя – закрепить эспандер вокруг опоры на высоте груди. Стоя спиной к опоре со согнутыми локтями и ладонями направленными к себе потяните эспандер перед собой, при этом максимально вытяните руки. 20 раз.- Тяга над головой – встать на середину эспандера расставив ноги на ширине плеч. Взять эспандер и поднять руки на высоту плеч с ладонями направленными к себе так, чтобы ваши пальцы касались плеч. Тяните руки вверх до выпрямления. 20 раз.Выполнить 4 подхода. | 2ч15м |  |
| 08.09 | БУС-3 | 16 | 1.Теоретические основы: Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.-ОРУ всего тела.Тренировка для брюшного пресса:1) планка на локтях и на коленях. Выполнить 60 сек.2) планка на локтях. Выполнить 60 сек.3) Боковая планка на локтях. Выполнить 60 сек в обе стороны.4) и.п.- лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях. Поднимание и опускание туловища. Выполнить 30 раз.5) и.п.- лежа на спине, поднимаем и опускаем согнутые в коленях ноги в стороны. Выполнить 30 раз.6) и.п. - лежа на животе, упор на руках, прогибаемся. Выполнить 30 сек.Все упражнения выполнить по очереди 4 серии. Пауза между сериями 1 минута.- Растяжка | 2ч15м |  |
| 10.09 | БУС-5 | 1515 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего тела-Упражнения для развития силовых качеств:1) и.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову, приседаем. Выполнить 30 раз.2) Выпады. Выполнить 30 раз.3) Берпи. Выполнить 30 раз.4) Прыжки на месте. С основной стойки-ноги врозь, руки вверх. Выполнить 30 раз.5) Стоя на месте, подтягивание колен к груди. 60 сек.6) Упр. «стульчик» от стены. Выполнить 60 сек. Все упражения выполнить поочередно 4 серии.- РастяжкаУпражнения с эспандером:- Растяжка рук – для тренировки верхней части плеч встаньте на середину эспандера расставив ноги на ширину плеч, возьмите рукоятки эспандера развернув ладони к себе. Не сгибая локти, сдвиньте руки прямо перед собой на высоту плеч. Медленно вернитесь в ип. 20 раз- Разведение рук стоя – ноги расположите на середину эспандера и возьмите рукоятки снизу развернув ладони к себе. Слегка согните локти и разведите руки в стороны на высоту плеч. Медленно вернитесь в ип. 20 разВыполнить 4 подхода. | 2ч15м |  |
| 10.09 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего тела-Упражнения для развития силовых качеств:1) и.п.- ноги на ширине плеч, руки за голову, приседаем. Выполнить 30 раз.2) Выпады. Выполнить 30 раз.3) Берпи. Выполнить 30 раз.4) Прыжки на месте. С основной стойки-ноги врозь, руки вверх. Выполнить 30 раз.5) Стоя на месте, подтягивание колен к груди. 60 сек.6) Упр. «стульчик» от стены. Выполнить 60 сек. Все упражения выполнить поочередно 4 серии.- Растяжка | 2ч15м |  |
| 12.09 | БУС-5 | 1515 | Общая физическая подготовка  | -Бег на месте-ОРУ всего телаКомплекс упр на время:1. Берпи 15 раз.
2. Велосипед 15 раз
3. Планка на локтях переход на прямые руки 15 раз.

Все 3 упражнения выполняем без остановки 3 подхода, засекаем время.-Растяжка-Планка на локтях 60 сек.Упражнение с эспандером:- Сведение рук – встать ровно с ногами установленными на середину эспандера расставив ноги на ширину плеч. Взять рукоятки эспандера развернув ладони к себе и опустите руки на уровень ваших бедер. Вытяните эспандер на уровень плеч, при этом держите ваши локти сомкнутыми в виде буквы V. Медленно вернитесь в ип. 20 раз- Разведение - сядьте на конец стула и разместите ноги на середину эспандера. Возьмите рукояти развернув ладони к себе и перекрестите эспандер на коленях. Наклонитесь вперед, спину держите прямо и сдвиньте руки в стороны до момента пока эспандер не достигнет высоты плеч. 20 раз.Выполнить 4 подхода. | 2ч15м |  |
| 12.09 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка с инвентарем | -Бег на месте-ОРУ всего телаКомплекс упр на время:1. Берпи 15 раз.
2. Велосипед 15 раз
3. Планка на локтях переход на прямые руки 15 раз.

Все 3 упражнения выполняем без остановки 3 подхода, засекаем время.-Растяжка-Планка на локтях 60 сек. | 2ч15м |  |
| 13.09 | БУС-5 | 1515  | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего телаКомплекс упражнений на время:1. Прыжки на двух ногах, одновременно в прыжке должны успеть сделать два хлопка по бедру 15 раз.
2. Пресс «складная книжка», только ноги поднимаем по очереди 20 раз.
3. Подтягивание колен в планке на прямых руках 20 раз.

Упражнения выполняем без остановки на время 3 подхода.- Растяжка- Планка 60 сек.Упражнения с эспандером:- Скручивания на бицепс в положении стоя.-Трицепсовая экстензия. | 2ч15м |  |
| 13.09 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего телаКомплекс упражнений на время:1. Прыжки на двух ногах, одновременно в прыжке должны успеть сделать два хлопка по бедру 15 раз.
2. Пресс «складная книжка», только ноги поднимаем по очереди 20 раз.
3. Подтягивание колен в планке на прямых руках 20 раз.

Упражнения выполняем без остановки на время 3 подхода.- Растяжка- Планка 60 сек. |  |  |

 **15-20 сентября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во уч-ков | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 15.09 | БУС-5 | 1515 | 1.Теоретические основы: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.-ОРУ всего тела.Комплекс упражнений на все тело:1. Перекат на спину, затем переход на упражнение «червь» 20 раз.
2. Лежа на спине, поднимаем прямые ноги вверх, руки вдоль туловища 20 раз.
3. Отжимание с колен – полностью опускаем туловище на пол 20 раз.

Выполняем 3 упр на время без остановки 4 подхода.- Растягивание всего тела.- Планка на локтях 60 сек.Упражнения с эспандером:-фронтальные приседания: встаньте на эспандер расставив ноги на ширине плеч. Держите обе руки или концы эспандера над плечами. Приседаем, держите спину прямо, напрягите пресс и при приседаниях заводите колени за ваши пальцы ног. 20 раз-поднятия ног перед собой – закрепите эспандер на узел, другой конец вокруг лодыжек. Отойти от узла и расставьте ноги на ширину бедер. Перенести вес на левую ногу и поднять правую ногу, при этом поднять колено до момента пока оно не окажется перед вами. 30 раз.- поднятия ног за собой – лежа на животе, закрепить эспандер вокруг лодыжек. Согните ноги в коленях и начинайте ее двигать в направлении назад, при этом пяткой тянитесь к попе. 30 раз. | 2ч15м |  |
| 15.09 | БУС-3 | 16 | 1.Теоретические основы: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. 2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.-ОРУ всего тела.Комплекс упражнений на все тело:1. Перекат на спину, затем переход на упражнение «червь» 20 раз.
2. Лежа на спине, поднимаем прямые ноги вверх, руки вдоль туловища 20 раз.
3. Отжимание с колен – полностью опускаем туловище на пол 20 раз.

Выполняем 3 упр на время без остановки 4 подхода.- Растягивание всего тела.- Планка на локтях 60 сек. | 2ч15м |  |
| 17.09 | БУС-5 | 1515 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего тела-Упражнения для развития силовых качеств:1) Выпады 20 раз.2) Пресс-скручивания 20 раз.3) Планка на прямых руках с касанием плеч 20 раз.Выполняем без остановки 4 подхода.В конце выполняем растяжку всего тела и планка на локтях 60 сек.Упражнения с эспандером:- Мостик для усиления ягодичных мышц – завяжите эспандер вокруг ног над уровнем колен. Ложитесь на спину с новыми согнутыми в коленях угол 90. Поднимите ваши бедра над землей, при этом руки расположите вдоль тела. Во время этого упр постарайтесь как можно сильнее напрячь ягодичные мышцы. 30 раз-выпады в положении стоя – закрепите эспандер на высоте лодыжек и встаньте левым боком к объекту, при этом обмотайте другой конец за правую лодыжку. Из этого широкого положения сделайте выпад в сторону, при этом постарайтесь как можно сильнее напрячь ногу, которую вы не закрепили и хорошо напрягите бедра. 30 раз. | 2ч15м |  |
| 17.09 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего тела-Упражнения для развития силовых качеств:1) Выпады 20 раз.2) Пресс-скручивания 20 раз.3) Планка на прямых руках с касанием плеч 20 раз.Выполняем без остановки 4 подхода.В конце выполняем растяжку всего тела и планка на локтях 60 сек. | 2ч15м |  |
| 19.09 | БУС-5 | 1515 | Общая физическая подготовка  | -Бег на месте-ОРУ всего телаКомплекс упр на время:1. и.п.-в широкой стойке, руки перед собой –приседание, стопы параллельно друг к другу 30 раз.
2. И.п.-лежа на спине, поднимаем ноги и выполняем упражнение «ножницы» 30 раз.
3. Из планки на локтях переход на планку на прямых руках 30 раз.

Выполняем без остановки 4 подхода. -Растяжка-Планка на локтях 60 сек.Упражнения с мячом:- прием мяча сверху над собой- передача мяча на стену- прием мяча снизу над собой- передача мяча снизу на стену | 2ч15м |  |
| 19.09 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка с инвентарем | -Бег на месте-ОРУ всего телаКомплекс упр на время:1. и.п.-в широкой стойке, руки перед собой –приседание, стопы параллельно друг к другу 30 раз.
2. И.п.-лежа на спине, поднимаем ноги и выполняем упражнение «ножницы» 30 раз.
3. Из планки на локтях переход на планку на прямых руках 30 раз.

Выполняем без остановки 4 подхода. -Растяжка-Планка на локтях 60 сек. | 2ч15м |  |
| 20.09 | БУС-5 | 1515  | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего телаКомплекс упражнений на время:1. И.п.-широкая стойка, руки перед собой, выпрыгивания вверх из полуприседа 20 раз.
2. И.п.-лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу на ширине плеч, касание пяток 30 раз.
3. Отжимание 20 раз.

Выполняем без остановки 4 подхода.- Растяжка- Боковая планка 60 сек.Упражнения с мячом:- прием мяча сверху над собой- передача мяча на стену- прием мяча снизу над собой- передача мяча снизу на стену | 2ч15м |  |
| 20.09 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего телаКомплекс упражнений на время:1. И.п.-широкая стойка, руки перед собой, выпрыгивания вверх из полуприседа 20 раз.
2. И.п.-лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу на ширине плеч, касание пяток 30 раз.
3. Отжимание 20 раз.

Выполняем без остановки 4 подхода.- Растяжка- Боковая планка 60 сек. |  |  |

**22-27 сентября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во уч-ков | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 22.09 | БУС-5 | 1515 | 1.Теоретические основы: Жесты судей.2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.-ОРУ всего тела.Комплекс упражнений с собственным весом направленный на укрепление ног и мышц верхней части тела:- Приседания – ноги на ширине плеч, носки слегка выступают вперед, руки перед собой в замок. Отведите бедра назад и согните колени так, чтобы опуститься как можно ниже 30 раз.- Выпады вперед – ноги на ширине плеч, выполните выпад вперед правой ногой, сгибая оба колена на 90 градусов. Упирайтесь на правую пятку, чтобы встать. 30 раз.- Равновесие на одной ноге – встаньте, положив руки на бедра. Перенесите вес тела на левую ногу, подняв правое колено так, чтобы бедро, колено и лодыжка были под углом 90 градусов. Удерживайте это положение в течение 60 сек, затем повторите на другой ноге.-Выпады назад – ноги вместе, выпад правой ногой назад так, чтобы оба колена сгибались под углом 90 градусов. Правое колено не касается пола. 30 раз.Выполняем 4 подхода.- Растягивание всего тела.- Планка на локтях 120 сек.-Боковая планка 120 сек. | 2ч15м |  |
| 22.09 | БУС-3 | 16 | 1.Теоретические основы: Жесты судей.2.Общая физическая подготовка. | -Бег на месте.-ОРУ всего тела.Комплекс упражнений с собственным весом направленный на укрепление ног и мышц верхней части тела:- Приседания – ноги на ширине плеч, носки слегка выступают вперед, руки перед собой в замок. Отведите бедра назад и согните колени так, чтобы опуститься как можно ниже 15 раз.- Выпады вперед – ноги на ширине плеч, выполните выпад вперед правой ногой, сгибая оба колена на 90 градусов. Упирайтесь на правую пятку, чтобы встать. 15 раз.- Равновесие на одной ноге – встаньте, положив руки на бедра. Перенесите вес тела на левую ногу, подняв правое колено так, чтобы бедро, колено и лодыжка были под углом 90 градусов. Удерживайте это положение в течение 30 сек, затем повторите на другой ноге.-Выпады назад – ноги вместе, выпад правой ногой назад так, чтобы оба колена сгибались под углом 90 градусов. Правое колено не касается пола. 15 раз.Выполняем 4 подхода.- Растягивание всего тела.- Планка на локтях 60 сек.-Боковая планка 60 сек. | 1ч30м |  |
| 24.09 | БУС-5 | 1515 | Общая физическая подготовка | -Бег на месте-ОРУ всего телаУпражнения с собственным весом направленный на укрепление ног и мышц верхней части тела- Мостик на одной ноге – лежа на спине, колени согнуты, ступни расставлены, руки вытянуты по бокам. Поднять правую ногу вверх, оба колена при этом на одном уровне. Упираясь на левую пятку, поднимайте бедра вверх и опускаемся в и.п. 30раз.- Сплит-приседания – отведите правую ногу назад и положите тыльную часть ступни на скамейку. Шагните левой ногой максимально вперед, чтобы создать на сгибе колена угол 90. Опускаемся вниз, правое колено направлено вниз. 30 раз.- Ягодичный мостик – лежа на спине, согните колени и поставьте ступни на пол. Делая упор на пятки, сжимайте ягодицы и поднимайте бедра вверх. Опуститесь вниз. 30 раз.- Плиометрические выпады – ноги на ширине плеч, сделайте шаг левой ногой назад и опуститесь в выпад, колени согнуты под углом 90 градусов. Подпрыгиваем и меняем ноги. Приземляемся в положении выпада – левой ногой вперед. 30 раз.- Выполняем 4 подхода.- Растяжка-Планка на локтях-подъем прямой ноги назад 20 раз. | 2ч15м |  |
| 24.09 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка с инвентарем | -Бег на месте-ОРУ всего телаУпражнения с собственным весом направленный на укрепление ног и мышц верхней части тела- Мостик на одной ноге – лежа на спине, колени согнуты, ступни расставлены, руки вытянуты по бокам. Поднять правую ногу вверх, оба колена при этом на одном уровне. Упираясь на левую пятку, поднимайте бедра вверх и опускаемся в и.п. 30раз.- Сплит-приседания – отведите правую ногу назад и положите тыльную часть ступни на скамейку. Шагните левой ногой максимально вперед, чтобы создать на сгибе колена угол 90. Опускаемся вниз, правое колено направлено вниз. 30 раз.- Ягодичный мостик – лежа на спине, согните колени и поставьте ступни на пол. Делая упор на пятки, сжимайте ягодицы и поднимайте бедра вверх. Опуститесь вниз. 30 раз.- Плиометрические выпады – ноги на ширине плеч, сделайте шаг левой ногой назад и опуститесь в выпад, колени согнуты под углом 90 градусов. Подпрыгиваем и меняем ноги. Приземляемся в положении выпада – левой ногой вперед. 30 раз.- Выполняем 4 подхода.- Растяжка-Планка на локтях-подъем прямой ноги назад 20 раз. | 1ч30м |  |
| 26.09 | БУС-5 | 1515 | Общая физическая подготовка с инвентарем | - Бег на месте- Ору всего телаУпражнения с собственным весом направленный на укрепление ног и мышц верхней части тела:- Полуприсед на одной ноге – перенесите вес тела на левую ногу, поднимая правое колено так, чтобы голень была параллельно полу. Отведите бедра назад и согните левое колено, чтобы опуститься в полуприсед. Руки вытянуть перед собой, вес тела перенести на левую пятку, вернитесь в и.п. 30 раз.- Укрепление икр – необходимо встать на тумбу или ступеньку. Ноги на ширине плеч, прямые, пятки выдвинуты за край ступеньки. В таком положении задержитесь на несколько секунд, затем опустите пятки вниз. 30 раз.- Плечевой мостик – лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки вдоль туловища.Напрягите ягодичные мышцы и поднимите бедра от пола вверх. Соедините руки под ягодицами в замок. Вернитесь в и.п. 30 раз.-Подъем икр с согнутыми коленями – встаньте на край ступеньки, ноги на ширине плеч, колени согнуты на 45 градусов. Перенесите вес тела на правую ногу, левая нога висит в воздухе. Задержаться на несколько секунд, затем опустить пятки вниз. 30 раз.- Выполняем 4 подхода.- Растяжка-Планка на локтях-подъем прямой ноги назад 20 раз. |  |  |
| 26.09 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка с инвентарем | - Бег на месте- Ору всего телаУпражнения с собственным весом направленный на укрепление ног и мышц верхней части тела:- Полуприсед на одной ноге – перенесите вес тела на левую ногу, поднимая правое колено так, чтобы голень была параллельно полу. Отведите бедра назад и согните левое колено, чтобы опуститься в полуприсед. Руки вытянуть перед собой, вес тела перенести на левую пятку, вернитесь в и.п. 30 раз.- Укрепление икр – необходимо встать на тумбу или ступеньку. Ноги на ширине плеч, прямые, пятки выдвинуты за край ступеньки. В таком положении задержитесь на несколько секунд, затем опустите пятки вниз. 30 раз.- Плечевой мостик – лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки вдоль туловища.Напрягите ягодичные мышцы и поднимите бедра от пола вверх. Соедините руки под ягодицами в замок. Вернитесь в и.п. 30 раз.-Подъем икр с согнутыми коленями – встаньте на край ступеньки, ноги на ширине плеч, колени согнуты на 45 градусов. Перенесите вес тела на правую ногу, левая нога висит в воздухе. Задержаться на несколько секунд, затем опустить пятки вниз. 30 раз.- Выполняем 4 подхода.- Растяжка-Планка на локтях-подъем прямой ноги назад 20 раз. |  |  |
| 27.09 | БУС-5 | 1515 | Общая физическая подготовка с инвентарем | - Бег на месте- Ору всего телаУпражнения с собственным весом направленный на укрепление ног и мышц верхней части тела:- Подъем на носочках – встаньте левой ногой на ступеньку, правая пятка свисает с края. Согните левое колено, чтобы опустить правую пятку ниже ступеньки, затем поднимайтесь на носок, в и.п. 30 раз.- Укрепление икр 2 вариант – встаньте на ступеньку, ноги на ширине плеч, пятки выходят за край ступеньки. Медленно, контролируя равновесие, опустите пятки вниз. Задержитесь на несколько секунд, затем также размеренно и плавно вернитесь в и.п. 30 раз.- Планка – 60 секунд.- Альпинист – встаньте в планку на вытянутых руках. Прижмите левое колено к груди, затем быстро вернитесь в и.п. Также с правой ногой. 30 раз.Выполняем 4 подхода.- Растяжка-Планка на локтях-подъем прямой ноги назад 20 раз. |  |  |
| 27.09 | БУС-3 | 16 | Общая физическая подготовка с инвентарем | - Бег на месте- Ору всего телаУпражнения с собственным весом направленный на укрепление ног и мышц верхней части тела:- Подъем на носочках – встаньте левой ногой на ступеньку, правая пятка свисает с края. Согните левое колено, чтобы опустить правую пятку ниже ступеньки, затем поднимайтесь на носок, в и.п. 30 раз.- Укрепление икр 2 вариант – встаньте на ступеньку, ноги на ширине плеч, пятки выходят за край ступеньки. Медленно, контролируя равновесие, опустите пятки вниз. Задержитесь на несколько секунд, затем также размеренно и плавно вернитесь в и.п. 30 раз.- Планка – 60 секунд.- Альпинист – встаньте в планку на вытянутых руках. Прижмите левое колено к груди, затем быстро вернитесь в и.п. Также с правой ногой. 30 раз.Выполняем 4 подхода.- Растяжка-Планка на локтях-подъем прямой ноги назад 20 раз. |  |  |

**29 сентября 2020 года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Кол-во уч-ков | Задание | Выполненная работа | Объем работы | Подпись |
| 29.09 | БУС-5 | 1515 | 1.Теоретические основы: Нагрузка и отдых.2.Общая физическая подготовка. | - Бег на месте.-ОРУ всего тела.Комплекс упражнений с собственным весом направленный на укрепление ног и мышц верхней части тела:- Удержание ног на весу – лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты вдоль тела, ладони упираются в пол для поддержки. Поднимите ноги примерно на 15 см от пола. Максимально напрягите пресс, спина прижата к полу. Удерживаем 60 сек.- Скручивания – сядьте на пол, колени согнуты, пятки упираются в пол. Отклонитесь назад на 45 градусов. Согнув локти и сложив руки в замок, поверните корпус вправо, затем влево. 30 раз.- Подъем ног – лежа на спине, ноги прямые, руки заведены под ягодицы. Поднимите ноги вверх, колени прямые. Медленно опустите ноги, продолжая упираться поясницей в пол. За несколько см от пола снова поднимите ноги вверх. 30 раз.- Продвинутый велосипед - лежа на спине, обе руки за головой, локти широко расставлены. Поднимите ноги, бедра перпендикулярно полу. Правое плечо вслед за локтем тянется к левому колену, в этот же момент выпрямляется правая нога. 30 раз.Выполняем 4 подхода.- Растягивание всего тела.- Планка на локтях 120 сек.-Боковая планка 120 сек. | 2ч15м |  |
| 29.09 | БУС-3 | 16 | 1.Теоретические основы: Нагрузка и отдых2.Общая физическая подготовка. | -Бег на месте.-ОРУ всего тела.Комплекс упражнений с собственным весом направленный на укрепление ног и мышц верхней части тела:- Удержание ног на весу – лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты вдоль тела, ладони упираются в пол для поддержки. Поднимите ноги примерно на 15 см от пола. Максимально напрягите пресс, спина прижата к полу. Удерживаем 30 сек.- Скручивания – сядьте на пол, колени согнуты, пятки упираются в пол. Отклонитесь назад на 45 градусов. Согнув локти и сложив руки в замок, поверните корпус вправо, затем влево. 15 раз.- Подъем ног – лежа на спине, ноги прямые, руки заведены под ягодицы. Поднимите ноги вверх, колени прямые. Медленно опустите ноги, продолжая упираться поясницей в пол. За несколько см от пола снова поднимите ноги вверх. 15 раз.- Продвинутый велосипед - лежа на спине, обе руки за головой, локти широко расставлены. Поднимите ноги, бедра перпендикулярно полу. Правое плечо вслед за локтем тянется к левому колену, в этот же момент выпрямляется правая нога. 15 раз.Выполняем 4 подхода.- Растягивание всего тела.- Планка на локтях 60 сек.-Боковая планка 60 сек. | 1ч30м |  |