**План конспект тренировочного занятия № 95-97**

**Группа: СО *академическая гребля***

***Переходный период* Дата** ***20.04-26.04.2020* Тренер** ***Гусар Т.Н.***

***Задачи:***

1. Развитие двигательных качеств у гребцов в возрасте 13-15 лет
2. Закрепление навыков гребли
3. Привитие навыков самоконтроля. Соблюдение правил техники безопасности при выполнений упражнений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание упражнений** | **Дози-**  **ровка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | Комплекс ОРУ  (без предметов) | 5  минут | Следим за осанкой, амплитудой движения, дыханием. |
| 2 | Упражнения на растяжку | 10  минут | Во время выполнения упражнений расслабляемся, не забываем глубоко дышать, следим за положением тела. |
| 3 | Подготовка рабочего места |  | 1.Для тренировок нужно свободное пространство. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе 1-2 метров. Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение одной из частей тела с предметом мебели.  2. Каково бы ни было упражнение, нужно неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера. |
| 4 | **ОФП**  ***2 серии*** **отдых** между упражнениями 15 секунд | | |
| 1 | Упражнение на пресс — подъем с хлопком  Упражнение на пресс — подъем с хлопком | 10 раз | Подъем туловища и одной ноги с хлопком руками под коленом, с чередованием ног. |
| 2 | Упражнения на растяжение мышц брюшной полости.  "Фартук" на животе: Избавляемся от складки жира! | 30сек  Каждая  поза | Позы которые помогают растянуть мышцы живота  1- кобра  2 -планка  3 - корзиночка |
| 3 | Приседание с тягой  Кроссфит с гирями: комплекс упражнений, программы тренировок | 10  раз | Вместо гири- 5литровая бутылка с водой.  И.П.- стоя ноги на ширине плеч.  1)выполняем глубокий присед, спина прямая. Следим за осанкой.  2)выпрямляем ноги, сгибаем руки поднимаем груз на уровень груди  3) |
| 4 | **Упражнение-«Поза собаки»**  Поза собаки мордой вниз: краткое описание, техника выполнения ... | 1  минута | Руки, туловище и ноги – полностью прямые. Живот, шея и голова полностью расслаблены. Вы пока еще стоите на пальцах ног. Упор «горка», поза собаки мордой вниз. Медленно опускайтесь на пятки и приближайте голову к полу. Дышите размеренно. Если вы уже не находитесь в равномерном положении, то снова поднимите пятки и не опускайте голову ниже уровня рук. Останьтесь в этом положении 10 секунд. Выдыхая, опуститесь в позу поза собаки мордой вверх останьтесь в этом положении 10 секунд. |
| 5 | **Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях**  Сдача норматива «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ... | 10 раз | Отжимания на коленях.  При данном упражнении задействованы те же мышцы, однако нагрузка значительно ниже, нежели в классическом варианте отжиманий. В упоре лежа перенесите вес на колени, а руки — разместите на ширине плеч. При этом тело должно оставаться прямым, а мышцы пресса — в статическом напряжении. |
| 6 | **Упражнение «Альпинист»**  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/916951/pub_5d7d4c41433ecc00ad2671d4_5d7d4e6c1febd400c4d7077f/scale_1200 | 20 раз | Лягте на пол, выпрямите руки и расставьте ноги на ширину плеч. Упритесь носками ног и ладонями в пол. Спину удерживайте в прямом положении и не выпячивайте вперед ягодицы. Ваш вес должен быть равномерно распределен по всему телу.  Сделайте глубокий вдох, напрягите мышцы пресса и подтяните правое колено к груди. Оно не должно отклоняться в сторону. Нужно особенно тщательно поддерживать тело в прямом положении: если прогнется спина, то мышцы живота не будут задействованы так, как нужно. |
| 7 | **Упражнение «Пловец»**  https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1679414/b71e18af-77db-4a52-92c3-60b8ab545ad8/s1200 | 20 раз | Для его выполнения необходимо лечь на живот, слегка приподнять голову над полом, а руки расслаблено положить вдоль тела. Затем надо взмахнуть ногами и оторвать от пола колени и голени так, будто плывете под водой. |
| 8 | **Подъемы ног**  Лучшие упражнения на нижний пресс, накачать кубики внизу живота | 10 раз | Лягте на пол. Ноги прямо, руки ладонями вниз под ягодицы. Слегка поднимите ноги над полом напрягая мышцы пресса.  Сохраняя напряжения мышц слегка согните колени и поднимите ноги вертикально. Задержитесь в этом положении.  Медленно опускайте ноги. |

**Внимание обучающимся!**

Обратите внимание на соблюдение техники

безопасного выполнения физических упражнений.

Выполните упражнение запланированное количество повторов.