**План конспект тренировочного занятия № 98-100**

**Группа: СО- *академическая гребля***

***Переходный период* Дата** ***27.04-03.05.2020*** **Тренер** ***Гусар Т.Н.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание упражнений** | **Дози-****ровка** | **Методические рекомендации** |
| 1 | Комплекс ОРУ(без предметов) | 5минут | Следим за осанкой, амплитудой движения, дыханием. |
| 2 | Упражнения на растяжку | 10минут | 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 серий*** **отдых**  между упражнениями 10 секунд |
| 4.1 | **Бег с высоким подниманием бедра**Описание: Бег на месте с высоким подниманием бедра — как правильно делать ... | 30 сек | Руки на поясе. Держать спину ровно. При соблюдении правильной техники выполнения упражнения «Бег на месте с высоким подниманием бедра» работают следующие группы мышц: Икры, а также задействуются вспомогательные мышцы: Квадрицепсы, БедраВ беге опорная нога поднимается на носок, другая нога сгибается в колене; колено тянуть как можно выше к груди. |
| 4.2 | **Планка – дельфин**Описание: Как перестать выбрасывать еду: рассказывает шеф-повар ресторана Selfie Анатолий Казаков. Изображение номер 10 | 30 сек | Из планки с опорой на локти переходим в позу «собака мордой вниз», задерживаемся на несколько секунд и возвращаемся в исходное положение. Этот вариант планки прокачивает мышцы спины и плечевого пояса |
| 4.3 | **Приседания с выпрыгиванием**Описание: Приседания с выпрыгиванием | | Strong life | 10 раз | Приседания с выпрыгиванием сочетают в себе одновременно приседания и прыжки, что дополнительно нагружает ноги.И.П.-Станьте ровно, ноги на ширине плеч, носки немного развёрнуты. Если вы чувствуете дискомфорт, поставьте ноги шире плеч на одну стопу. Руки заведите за голову и скрестите на затылке. В остальном спина ровная, в пояснице прогиб, упор на середину стопы.Присядьте до горизонтального положения бёдер, не забывайте при этом держать спину ровной. Как только достигли горизонтали, сразу же выпрыгивайте максимально вверх, ноги при этом прямые. |
| 4.4 | **Упражнение «Планка с поднятой рукой и ногой»**Описание: 20 способов сделать планку The-Challenger.ru | 10 раз | Принимаем исходное положение планки и поднимаем руку и ногу. При этом следим, чтобы ни плечи, ни тазобедренные суставы не смещались с прямой линии. Сложность этого варианта планки заключается не только в увеличении нагрузки на корпус, но и в необходимости удерживать баланс и следить за тем, чтобы все тело представляло собой прямую линию. |
| 4.5 | **Подъемы ног**Описание: 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. |
| 4.6 | **Обратная планка**Описание: Как перестать выбрасывать еду: рассказывает шеф-повар ресторана Selfie Анатолий Казаков. Изображение номер 8 | 30 сек | Обратная планка нагружает, помимо всего прочего, ягодичные и икроножные мышцы. Кисти рук расположены под плечами, ладони направлены в сторону пяток, носки тянем вперед, таз выталкиваем наружу, взгляд направлен вверх, спина прямая. |
| 4.7 | **Прыжки** **Джека**Описание: Как похудеть, прыгая: программа тренировки | 30 сек | Не сильно отрывая носки от пола, прыгайте, расставляя и собирая ноги вместе. Желательно держать колени чуть согнутыми, а руки — повторяют движение ног вверху. |
| 4.8 | **Планка**  **со скручиванием** Описание: https://fitnavigator.ru/wp-content/uploads/2016/02/uprazhnenie-planka_181.jpg | 10 раз | Примите положение упора на прямых руках.- Оторвите одну руку от пола и поднимите ее вверх, скрутив корпус. Обе ноги при этом остаются на полу, но плечи меняют свое положение с горизонтального на вертикальное. Рука вытянута вертикально, взгляд направлен в сторону. -Опустите руку и верните плечи в горизонтальное положение, но вместо того, чтобы поставить ладонь на пол – проведите руку под корпусом и потянитесь в противоположную сторону.- Снова поднимите руку и опустите, потянувшись в противоположную сторону. |
| 4.9 | **Упражнение «Берпи»** Описание: Высокоэффективное упражнение, которое задействует все мышцы тела ... | 10 раз | И.П.- стоя ноги на ширине плеч.1)глубокий присед, руки на полу 2)переход прыжком в упор лёжа3) отжимание 4) возврат прыжком в присед5) выпрыгивание из приседа вверх 6) возврат в присед |
| 4.10 | **Упражнение «Пловец»** Описание: https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1679414/b71e18af-77db-4a52-92c3-60b8ab545ad8/s1200 | 30сек | 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. |

**Внимание обучающимся!**

Обратите внимание на соблюдение техники

безопасного выполнения физических упражнений.