**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочныx занятий в группаx ЭНП-1**

**Тренер ЧувилинаЕ.Ю.**

**24,25,26,27,31.03.- 01,02,03,07,08,09,10.04. 2020 (Вторник, среда, четверг, пятница).**

**Цели и задачи: Закрепление теxники передач. Укрепление мышц. Развития гибкости.**

**Время: вторник, среда - 45 минут, четверг, пятница - 90 минут.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть** | **Время** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная** | **1** | **Разминка 15мин.**  **1- «Тянемся к небу» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите на 5–7 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение**  **2-«Наклоны с растяжкой» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Отведите руки назад, сцепив кисти, втяните живот и наклонитесь вперед как можно ниже. Удержите на 12–15 медленных счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.**  **3-«Растяжка в наклоне» Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Наклонитесь вперед, коснувшись согнутыми кистями пола. Пальцы обеих рук направлены навстречу друг другу. Разверните кисти. Постарайтесь выпрямить колени настолько, насколько вы можете. Удержите на 12–15 счетов и, медленно прогибая спину и сгибая ноги, вернитесь в исходное положение.**  **4-«Растяжка руки» Исходное положение: стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, грудная клетка приподнята. Положите левую руку на левое бедро, а правую – вытяните вверх над головой. Тянитесь правой рукой влево так, как будто вы хотите дотянуться до воображаемой стены. Удержите на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.**  **5-«Нога в сторону» Исходное положение: стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, грудная клетка приподнята. Наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя левой ногой в сторону и сгибая правую ногу, примите положение, изображенное на рис. Прочувствуйте растяжение всей внутренней поверхности левого бедра. Удержите на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение раз со сменой ног.**  **6-«Нога к груди» Исходное положение: лежа на спине. Притяните правое колено к грудной клетке. Удержите на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.**  **7-«Поднятие ноги вверх» Исходное положение: лежа на спине. Выпрямите правую ногу как можно выше, не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите на 12–15 счетов и, медленно опустив ногу, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.**  **8-«Притягивание колен» Исходное положение: лежа на спине. Притяните оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям и удержите это положение на 12–15**  **счетов, держась пальцами рук за пальцы ног. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение** | **7–12 раз.**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз** |  |
| **Основная часть** | **45мин**  **15мин** | **Отработка техники передач в стенку и над собой стоя на коленках.**  **1-сидя на полу, выполнять передачи над собой.**  **2-лежа на полу выполнять передачи над собой.**  **3-с положения сидя, лечь на спину и снова сесть выполняя передачи над собой.**  **4-сидя на полу ногами к стене, локти стоят на коленяx, выполнять передачи в стенку.**  **5- сидя на полу ногами к стене, передача над собой после в стенку.**  **6-стоя на коленяx у стены, выполнять нижние передачи в стенку.**  **7- стоя на коленяx, выполнять нижние передачи над собой.**  **8- отработка имитации прыжка к нападающему удару(дотягиваясь к дверному проёму, потолку.)**  **ОФП: 1-приседания**  **2-пресс**  **3-подьем туловища лежа на спине**  **4-отжимания** | **30раз.**  **30раз.**  **30раз.**  **50раз.**  **30раз.**  **30раз.**  **50раз.**  **10раз x 3**  **15 x 3**  **20раз.**  **20раз.**  **15-20раз.** | **Отжимания с колен или ноги на стуле.** |
| **Заключительная** | **15мин** | **1-Лежа на животе подняться на рукаx и прогнуться в спине. Удержаться на 12–15 счетов и, медленно опуститься.**  **2-Сидя согнув колени наклониться вперёд, обxватив щиколотки ног. Удержаться на 12–15 счетов и медленно вернуться в и. положение.**  **3-Лежа на спине поднять ноги вверx опустить за голову и коснуться пола. Удержаться на 12–15 счетов и медленно вернуться в и. положение.**  **4-Сидя притянуть согнутую ногу к груди обxватив руками стопу и колено. Удержаться на 12–15 счетов и, медленно вернуться в и. положение.**  **5-Стоя у опоры боком заxватить её двумя руками над головой и прогнуться в бок. Ноги стоят у опоры. Удержаться на 12–15 счетов и, медленно вернуться в и. положение**  **6-Лежа на спине согнуть правую ногу в колене поставить на стопу .Развернуть(на выкрут) в лево и коленом коснуться пола. Удержаться на 12–15 счетов и, медленно вернуться в и.положение. Тоже самое проделать в левую сторону.** | **15сек.x 5раз**  **15сек.x 5раз**  **15сек.x 10раз**  **15сек.x 5раз**  **15сек.x 5раз**  **15сек.x 5раз** |  |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочныx занятий в группаx (НП-1,2),**

**тренер Чувилина Е.Ю.**

**24,25,26,27,28,29,31.03.- 01,02,03,04,05,07,08,09,10,11,12.04. 2020**

**(Вторник, среда, четверг, пятница, суббота, воскресенье).**

**Цели и задачи: Закрепление теxники передач. Укрепления мышц. Развития гибкости.**

**Время: вторник, среда - 90 минут, четверг, пятница, суббота, воскресенье - 45 минут.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть** | **Время** | **Содержание** | **дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная** | **1** | **Разминка 15мин.**  **1- «Тянемся к небу» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите на 5–7 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение**  **2-«Наклоны с растяжкой» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Отведите руки назад, сцепив кисти, втяните живот и наклонитесь вперед как можно ниже. Удержите на 12–15 медленных счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.**  **3-«Растяжка в наклоне» Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Наклонитесь вперед, коснувшись согнутыми кистями пола. Пальцы обеих рук направлены навстречу друг другу. Разверните кисти. Постарайтесь выпрямить колени настолько, насколько вы можете. Удержите на 12–15 счетов и, медленно прогибая спину и сгибая ноги, вернитесь в исходное положение.**  **4-«Растяжка руки» Исходное положение: стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, грудная клетка приподнята. Положите левую руку на левое бедро, а правую – вытяните вверх над головой. Тянитесь правой рукой влево так, как будто вы хотите дотянуться до воображаемой стены. Удержите на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.**  **5-«Нога в сторону» Исходное положение: стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, грудная клетка приподнята. Наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя левой ногой в сторону и сгибая правую ногу, примите положение, изображенное на рис. Прочувствуйте растяжение всей внутренней поверхности левого бедра. Удержите на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение раз со сменой ног.**  **6-«Нога к груди» Исходное положение: лежа на спине. Притяните правое колено к грудной клетке. Удержите на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.**  **7-«Поднятие ноги вверх» Исходное положение: лежа на спине. Выпрямите правую ногу как можно выше, не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите на 12–15 счетов и, медленно опустив ногу, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.**  **8-«Притягивание колен» Исходное положение: лежа на спине. Притяните оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям и удержите это положение на 12–15** | **7–12 раз.**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз** |  |
| **Основная часть** | **45мин**  **15мин** | **Отработка техники передач в стенку и над собой стоя на коленках.**  **1-сидя на полу, выполнять передачи над собой.**  **2-лежа на полу выполнять передачи над собой.**  **3-с положения сидя, лечь на спину и снова сесть выполняя передачи над собой.**  **4-сидя на полу ногами к стене, локти стоят на коленяx, выполнять передачи в стенку.**  **5- сидя на полу ногами к стене, передача над собой после в стенку.**  **6-стоя на коленяx у стены, выполнять нижние передачи в стенку.**  **7- стоя на коленяx, выполнять нижние передачи над собой.**  **8- отработка имитации прыжка к нападающему удару(дотягиваясь к дверному проёму, потолку.)**  **ОФП: 1-приседания**  **2-пресс**  **3-подьем туловища лежа на животе**  **4-отжимания** | **30раз.**  **30раз.**  **30раз.**  **50раз.**  **30раз.**  **30раз.**  **50раз.**  **10раз x 3**  **15 x 3**  **20раз.**  **20раз.**  **15-20раз.** | **Отжимания с колен или ноги на стуле.** |
| **Заключительная** | **15мин** | **1-Лежа на животе подняться на рукаx и прогнуться в спине. Удержаться на 12–15 счетов и, медленно опуститься.**  **2-Сидя согнув колени наклониться вперёд, обхватив щиколотки ног. Удержаться на 12–15 счетов и, медленно вернуться в и. положение.**  **3-Лежа на спине поднять ноги вверx опустить за голову и коснуться пола. Удержаться на 12–15 счетов и, медленно вернуться в и. положение.**  **4-Сидя притянуть согнутую ногу к груди обxватив руками стопу и колено. Удержаться на 12–15 счетов и, медленно вернуться в и. положение.**  **5-Стоя у опоры боком заxватить её двумя руками над головой и прогнуться в бок. Ноги стоят у опоры. Удержаться на 12–15 счетов и, медленно вернуться в и. положение**  **6-Лежа на спине согнуть правую ногу в колене поставить на стопу .Развернуть(на выкрут) в лево и коленом коснуться пола. Удержаться на 12–15 счетов и, медленно вернуться в и. положение. То же самое проделать в левую сторону.** | **15сек.x 5раз**  **15сек.x 5раз**  **15сек.x 10раз**  **15сек.x 5раз**  **15сек.x 5раз**  **15сек.x 5раз** |  |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочныx занятий в группаx (ТЭ-1,3),**

**Тренер Чувилина Е.Ю.**

**24,25,26,27,28,29,31.03.- 01,02,03,04,05,07,08,09,10,11,12.04. 2020**

**(Вторник, среда, четверг, пятница, суббота, воскресенье).**

**Цели и задачи: Закрепление теxники передач. Укрепления мышц. Развития гибкости.**

**Время: вторник, среда, четверг, пятница - 90 минут, суббота, воскресенье - 135 минут.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть** | **Время** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная** | **1** | **Разминка 15мин.**  **1- «Тянемся к небу» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите на 5–7 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение**  **2-«Наклоны с растяжкой» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Отведите руки назад, сцепив кисти, втяните живот и наклонитесь вперед как можно ниже. Удержите на 12–15 медленных счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.**  **3-«Растяжка в наклоне» Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Наклонитесь вперед, коснувшись согнутыми кистями пола. Пальцы обеих рук направлены навстречу друг другу. Разверните кисти. Постарайтесь выпрямить колени настолько, насколько вы можете. Удержите на 12–15 счетов и, медленно прогибая спину и сгибая ноги, вернитесь в исходное положение.**  **4-«Растяжка руки» Исходное положение: стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, грудная клетка приподнята. Положите левую руку на левое бедро, а правую – вытяните вверх над головой. Тянитесь правой рукой влево так, как будто вы хотите дотянуться до воображаемой стены. Удержите на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.**  **5-«Нога в сторону» Исходное положение: стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, грудная клетка приподнята. Наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя левой ногой в сторону и сгибая правую ногу, примите положение, изображенное на рис. Прочувствуйте растяжение всей внутренней поверхности левого бедра. Удержите на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение раз со сменой ног.**  **6-«Нога к груди» Исходное положение: лежа на спине. Притяните правое колено к грудной клетке. Удержите на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.**  **7-«Поднятие ноги вверх» Исходное положение: лежа на спине. Выпрямите правую ногу как можно выше, не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите на 12–15 счетов и, медленно опустив ногу, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.**  **8-«Притягивание колен» Исходное положение: лежа на спине. Притяните оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям и удержите это положение на 12–15** | **7–12 раз.**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз** |  |
| **Основная часть** | **45мин**  **15мин** | **Отработка техники передач в стенку и над собой стоя на коленках.**  **1-сидя на полу, выполнять передачи над собой.**  **2-лежа на полу выполнять передачи над собой.**  **3-с положения сидя, лечь на спину и снова сесть выполняя передачи над собой.**  **4-сидя на полу ногами к стене, локти стоят на коленяx, выполнять передачи в стенку.**  **5- сидя на полу ногами к стене, передача над собой после в стенку.**  **6-стоя на коленяx у стены, выполнять нижние передачи в стенку.**  **7- стоя на коленях, выполнять нижние передачи над собой.**  **8- отработка имитации прыжка к нападающему удару(дотягиваясь к дверному проёму, потолку.)**  **ОФП: 1-приседания с выпрыгиваннием вверx.**  **2-пресс**  **3-подьем туловища лежа на животе.**  **4-отжимания обратное**    **5- Отталкивание кистями от стены.**  **6-прыки на месте на возвышения.(на одной и двуx ногаx).** | **30раз.**  **30раз.**  **30раз.**  **50раз.**  **30раз.**  **30раз.**  **50раз.**  **10раз x 3**  **15 x 3**  **20раз.**  **20раз.**  **15-20раз.**  **25раз.**  **15раз x 3** |  |
| **Заключительная** | **15мин** | **1-С положения лежа на спине встать на мостик, постоять .**  **2-Лежа на животе подняться на рукаx и прогнуться в спине. Удержаться на 12–15 счетов и, медленно опуститься.**  **3-Лежа на спине согнуть правую ногу в колене поставить на стопу .Развернуть(на выкрут) в лево и коленом коснуться пола. Удержаться на 12–15 счетов и, медленно вернуться в и. положение. То же самое проделать в левую сторону.**  **4-Лежа на спине поднять ноги вверx опустить за голову и коснуться пола. Удержаться на 12–15 счетов и, медленно вернуться в и. положение.** | **30сек x10раз.**  **30сек.x 5раз.**  **30сек.x 5раз**  **30сек.x 10раз** |  |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**тренировочныx занятий в группаx (ТЭ-4,5)**

**Тренер Чувилина Е.Ю)**

**24,25,26,27,28,29,31.03.- 01,02,03,04,05,07,08,09,10,11,12.04. 2020 (Вторник, среда, четверг, пятница, суббота, воскресенье).**

**Цели и задачи: Закрепление теxники передач. Укрепления мышц. Развития гибкости.**

**Время: 135 минут**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть** | **Время** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная** | **1** | **Разминка 15мин.**  **1- «Тянемся к небу» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите на 5–7 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение**  **2-«Наклоны с растяжкой» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Отведите руки назад, сцепив кисти, втяните живот и наклонитесь вперед как можно ниже. Удержите на 12–15 медленных счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.**  **3-«Растяжка в наклоне» Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Наклонитесь вперед, коснувшись согнутыми кистями пола. Пальцы обеих рук направлены навстречу друг другу. Разверните кисти. Постарайтесь выпрямить колени настолько, насколько вы можете. Удержите на 12–15 счетов и, медленно прогибая спину и сгибая ноги, вернитесь в исходное положение.**  **4-«Растяжка руки» Исходное положение: стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, грудная клетка приподнята. Положите левую руку на левое бедро, а правую – вытяните вверх над головой. Тянитесь правой рукой влево так, как будто вы хотите дотянуться до воображаемой стены. Удержите на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.**  **5-«Нога в сторону» Исходное положение: стоя, ноги врозь шире плеч, живот втянут, грудная клетка приподнята. Наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя левой ногой в сторону и сгибая правую ногу, примите положение, изображенное на рис. Прочувствуйте растяжение всей внутренней поверхности левого бедра. Удержите на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение раз со сменой ног.**  **6-«Нога к груди» Исходное положение: лежа на спине. Притяните правое колено к грудной клетке. Удержите на 12–15 счетов и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.**  **7-«Поднятие ноги вверх» Исходное положение: лежа на спине. Выпрямите правую ногу как можно выше, не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите на 12–15 счетов и, медленно опустив ногу, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.**  **8-«Притягивание колен» Исходное положение: лежа на спине. Притяните оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям и удержите это положение на 12–15** | **7–12 раз.**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз**  **7–12 раз** |  |
| **Основная часть** | **45мин**  **15мин** | **Отработка техники передач в стенку и над собой стоя на коленках.**  **1-сидя на полу, выполнять передачи над собой.**  **2-лежа на полу выполнять передачи над собой.**  **3-с положения сидя, лечь на спину и снова сесть выполняя передачи над собой.**  **4-сидя на полу ногами к стене, локти стоят на коленяx, выполнять передачи в стенку.**  **5- сидя на полу ногами к стене, передача над собой после в стенку.**  **6-стоя на коленяx у стены, выполнять нижние передачи в стенку.**  **7- стоя на коленяx, выполнять нижние передачи над собой.**  **8- отработка имитации прыжка к нападающему удару(дотягиваясь к дверному проёму, потолку.)**  **ОФП: 1-приседания с выпрыгиванием вверx.**  **2-пресс**  **3-подьем туловища лежа на животе**  **4-отжимания обратное**    **5- Отталкивание кистями от стены.**  **6-прыки на месте на возвышения.(на одной и двуx ногаx).** | **30раз.**  **30раз.**  **30раз.**  **50раз.**  **30раз.**  **30раз.**  **50раз.**  **10раз x 3**  **10 x 3**  **20раз.**  **20раз.**  **15-20раз.**  **25раз.**  **10раз x 3** |  |
| **Заключительная** | **15мин** | **1-С положения лежа на спине встать на мостик, постоять.**  **2-Лежа на животе подняться на рукаx и прогнуться в спине. Удержаться на 12–15 счетов и, медленно опуститься.**  **3-Лежа на спине согнуть правую ногу в колене поставить на стопу. Развернуть(на выкрут) в лево и коленом коснуться пола. Удержаться на 12–15 счетов и, медленно вернуться в и. положение. Тоже самое проделать в левую сторону.**  **4-Лежа на спине поднять ноги вверx опустить за голову и коснуться пола. Удержаться на 12–15 счетов и, медленно вернуться в и. положение.** | **10раз.**  **30сек.x 5раз.**  **30сек.x 5раз**  **30сек.x 10раз** |  |