Индивидуальный план занятий 11.04.20 г.-30.04.2020 г.

Тренер Бикин Сергей Амирович

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировочный этап – 2 года обучения (юноши 2006-07 гг.р.) | | |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 11.04. | 1. ОРУ на месте –  2. Подтягивания -  3. Отжимания от пола -  4. Обратные отжимания от стула -  5. Приседания -  6. Выпады вперед с гантелями -  7. Пресс, поднимание туловища из и.п. лежа на спине -  8. Вис на перекладине с лямками -  9. Стретчинг - | 5 мин.  3\*5 раз.  3\*25 раз.  3\*15 раз.  3\*50 раз.  3\*20 раз.  3\*30 раз.  3\*30 сек.  10 мин. |
| 13.04. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами -  2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой -  3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой -  4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами -  5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами -  6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону –  7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону -  8. Финт Зидана в левую и правую сторону –  9. Жонглирование -  10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) –  11. Пресс -  12. Стретчинг - | 3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  200 раз.  15 мин.  3\*30 раз.  10 мин. |
| 14.04. | 1. Езда на велотренажере (альтернатива: бег на беговой дорожке или бег на месте) - | 30 мин. |
| 15.04. | 1. ОРУ на месте –  2. Упражнения на координационной лестнице -  3. Прыжки через конусы:  вперед -  спиной вперед -  боком правым -  боком левым -  на правой ноге -  на левой ноге –  4 Прыжки в длину с места –  5. Прыжки через барьер 60 см –  6. Планка с упором на двух предплечьях –  7. Вис на перекладине - | 5 мин.  5 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  40 раз.  20 раз.  2\*1,5 мин.  15 сек. |
| 16.04. | Упражнения с мячом на месте:  1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу –  2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо –  3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево –  4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы –  5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы –  6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад –  9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад –  10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо –  11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо –  12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами –  13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки -  14. Планка с упором на двух предплечьях -  15. Боковая планка на правом предплечье -  16. Боковая планка на левом предплечье -  17. Стретчинг - | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3\*20 раз.  1,5 мин.  40 сек.  40 сек.  10 мин. |
| 17.04. | 1. ОРУ на месте –  2. Подтягивания обратным хватом –  3. Стойка на балансирующей платформе с броском мяча в стенку (или на полусдутом мяче) –  4. Приседания на балансирующей платформе (или на полусдутом мяче) –  5. Вис на перекладине головой вниз, ноги закреплены лямками, «супер пресс» -  6. Гиперэкстензия (на стуле или на полу) –  7. Пресс на фитболе (или на полу) –  8. Поднимание гантелей на бицепс, поочередно поднимая левую, правую руки –  9. Разведение гантелей стоя –  10. Перекат гимнастического колеса –  11. Вис на перекладине – | 5 мин.  3\*5 раз.  3 подхода по 1 мин.  3\*20 раз.  3\*10 раз.  3\*20 раз.  3\*50 раз.  3 по 20 раз.  3\*12 раз.  3\*12 раз.  20 сек. |
| 18.04. | 1. Езда на велотренажере (альтернатива: бег на беговой дорожке или бег на месте) –  2. ОРУ на месте –  3. Кувырки вперед –  4. Кувырки назад –  5. Мостик –  6. Стойка на голове –  7. Мостик на голове, без рук, с наклонами головы - | 5 мин.  5 мин.  20 раз.  20 раз.  3\*10 сек.  3\*10 сек.  3\*10 сек. |
| 20.04. | 1. Жонглирование правой, левой ногами.  2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» -  3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» -  4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» -  5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» -  6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание –  7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание –  8. Ведение мяча правой ногой подошвой –  9. Ведение мяча левой ногой подошвой –  10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой –  11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой –  12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой –  13. Планка, с упором на двух предплечьях – | по 100 раз  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  100 м.  100 м.  100 м.  100 м.  100 м.  2 раза\*1,5 мин. |
| 21.04. | 1. Отжимания от стула –  2. Подтягивания на высокой перекладине –  3. Приседания –  4. Отжимания с упором на мяч –  5. Напрыгивания на тумбу (кресло, диван, стул) –  6. Планка «Стульчик» (упор спиной к стене, образую форму стула) | 3\*20 раз.  3\*5 раз.  2\*70 раз.  3\*10 раз.  3\*15 раз.  2\*1 мин. |
| 22.04. | 1. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой правой ногой –  2. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой левой ногой –  3. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» правой ногой –  4. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» левой ногой –  5. На замахе правой ногой, мячом рисуем «галочку» подошвой-«щечкой» за опорной ногой; также левой ногой –  6. Перекаты мяча с ноги на ногу: «щечка»-внешняя-подошва, затем также другой ногой –  7. Перекаты мяча с ноги на ногу: два раз внешней-подошва, затем также другой ногой –  8. Планка с упором на двух предплечьях, на одной ноге – | 20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  по 20 раз.  1 мин.  1 мин.  2\*1,5 мин. |
| 23.04. | 1. Жонглирование мяча правой ногой –  2. Жонглирование мяча левой ногой –  3. «Венгерка», выполняется по возможности в парах. Набрасываем мяч руками с отскоком от пола на «щечку» правой ноги –  с отскоком от пола на «щечку» левой ноги –  на «щечку» правой ноги –  на «щечку левой ноги –  с отскоком от пола на середину подъёма правой ноги –  с отскоком от пола на середину подъема левой ноги –  на правое бедро, после приема, мяч ударяется об пол и передача «щечкой» правой ногой –  на левое бедро, после приема, мяч ударяется об пол и передача «щечкой» левой ногой –  на грудь, после приема, мяч ударяется об пол и передача правой ногой серединой подъема –  на грудь, после приема, мяч ударяется об пол и передача левой ногой серединой подъема –  с отскоком от пола на голову –  на голову - | 200 раз.  100 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  10 раз.  10 раз. |
| 24.04. | 1. Езда на велотренажере (альтернатива: бег на беговой дорожке или бег на месте) -  2. Стретчинг – | 40 мин.  15 мин. |
| 25.04. | 1. Подтягивание обратным хватом на высокой перекладине –  2. Упражнение с эспандером на бицепсы рук –  3. Упражнение с эспандером: разводы рук –  4. Разведение гантелей стоя –  5. Поднимание стоя гантелей на бицепс рук –  6. Отжимание от пола на одной руке –  7. «Велосипед» из и.п. лежа на спине –  8. «Ножницы» горизонтальные –  9. «Ножницы» вертикальные –  10. И.п. лежа на спине, поднимание прямых ног, касаясь носками пола за головой – | 3\*6 раз.  3\*15 раз.  3\*15 раз.  3\*12 раз.  3\*12 раз.  3\*5 раз на каждую руку.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3\*10 раз. |
| 27.04. | 1. Приседания –  2. Выпады вперед –  3. Выпады в сторону –  4. Приседания на одной ноге –  5. Контролируемое падение. И.п. стоя на коленях на мягком предмете. Лодыжки надежно зафиксированы. Спина прямая. Падаете вперед, используя мышцы задней поверхности бедра, чтобы контролировать спуск как можно дольше, затем выставляете руки, чтобы предотвратить падение. Отталкиваетесь руками, чтобы вернуться в исходное положение – | 3\*30 раз.  3\*10 раз.  3\*10 раз.  3\*10 раз на каждую ногу.  3\*10 раз. |
| 28.04. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами -  2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой -  3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой -  4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами -  5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами -  6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону –  7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону -  8. Финт Зидана в левую и правую сторону –  9. Жонглирование -  10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) –  11. Пресс -  12. Стретчинг - | 3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  200 раз.  15 мин.  3\*30 раз.  10 мин. |
| 29.04. | 1. ОРУ на месте –  2. Подтягивания обратным хватом –  3. Стойка на балансирующей платформе с броском мяча в стенку (или на полусдутом мяче) –  4. Приседания на балансирующей платформе (или на полусдутом мяче) –  5. Гиперэкстензия (на стуле или на полу) –  6. Пресс на фитболе (или на полу) –  7. Поднимание гантелей на бицепс, поочередно поднимая левую, правую руки –  8. Разведение гантелей стоя –  9. Перекат гимнастического колеса –  10. Вис на перекладине – | 5 мин.  3\*5 раз.  3 подхода по 1 мин.  3\*20 раз.  3\*20 раз.  3\*50 раз.  3 по 20 раз.  3\*12 раз.  3\*12 раз.  20 сек. |
| 30.04. | Упражнения с мячом на месте:  1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу –  2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо –  3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево –  4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы –  5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы –  6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад –  9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад –  10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо –  11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо –  12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами –  13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки -  14. Планка с упором на двух предплечьях -  15. Боковая планка на правом предплечье -  16. Боковая планка на левом предплечье -  17. Стретчинг - | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3\*20 раз.  1,5 мин.  40 сек.  40 сек.  10 мин. |

Индивидуальный план занятий 11.04.20 г.-30.04.2020 г.

Тренер Бикин Сергей Амирович

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап начальной подготовки – 1 года обучения (юноши 2012 г.р. ) | | |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 11.04. | 1. ОРУ на месте –  2. Подтягивания -  3. Отжимания от пола -  4. Обратные отжимания от стула -  5. Приседания -  6. Выпады вперед с гантелями -  7. Пресс, поднимание туловища из и.п. лежа на спине -  8. Вис на перекладине с лямками -  9. Стретчинг - | 5 мин.  3\*5 раз.  3\*25 раз.  3\*15 раз.  3\*50 раз.  3\*20 раз.  3\*30 раз.  3\*30 сек.  10 мин. |
| 13.04. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами -  2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой -  3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой -  4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами -  5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами -  6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону –  7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону -  8. Финт Зидана в левую и правую сторону –  9. Жонглирование -  10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) –  11. Пресс -  12. Стретчинг - | 3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  200 раз.  15 мин.  3\*30 раз.  10 мин. |
| 16.04. | 1. Езда на велотренажере (альтернатива: бег на беговой дорожке или бег на месте) - | 30 мин. |
| 18.04. | 1. ОРУ на месте –  2. Упражнения на координационной лестнице -  3. Прыжки через конусы:  вперед -  спиной вперед -  боком правым -  боком левым -  на правой ноге -  на левой ноге –  4 Прыжки в длину с места –  5. Прыжки через барьер 60 см –  6. Планка с упором на двух предплечьях –  7. Вис на перекладине - | 5 мин.  5 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  40 раз.  20 раз.  2\*1,5 мин.  15 сек. |
| 20.04. | Упражнения с мячом на месте:  1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу –  2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо –  3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево –  4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы –  5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы –  6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад –  9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад –  10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо –  11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо –  12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами –  13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки -  14. Планка с упором на двух предплечьях -  15. Боковая планка на правом предплечье -  16. Боковая планка на левом предплечье -  17. Стретчинг - | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3\*20 раз.  1,5 мин.  40 сек.  40 сек.  10 мин. |
| 23.04. | 1. ОРУ на месте –  2. Подтягивания обратным хватом –  3. Стойка на балансирующей платформе с броском мяча в стенку (или на полусдутом мяче) –  4. Приседания на балансирующей платформе (или на полусдутом мяче) –  5. Вис на перекладине головой вниз, ноги закреплены лямками, «супер пресс» -  6. Гиперэкстензия (на стуле или на полу) –  7. Пресс на фитболе (или на полу) –  8. Поднимание гантелей на бицепс, поочередно поднимая левую, правую руки –  9. Разведение гантелей стоя –  10. Перекат гимнастического колеса –  11. Вис на перекладине – | 5 мин.  3\*5 раз.  3 подхода по 1 мин.  3\*20 раз.  3\*10 раз.  3\*20 раз.  3\*50 раз.  3 по 20 раз.  3\*12 раз.  3\*12 раз.  20 сек. |
| 25.04. | 1. Езда на велотренажере (альтернатива: бег на беговой дорожке или бег на месте) –  2. ОРУ на месте –  3. Кувырки вперед –  4. Кувырки назад –  5. Мостик –  6. Стойка на голове –  7. Мостик на голове, без рук, с наклонами головы - | 5 мин.  5 мин.  20 раз.  20 раз.  3\*10 сек.  3\*10 сек.  3\*10 сек. |
| 27.04. | 1. Жонглирование правой, левой ногами.  2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» -  3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» -  4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» -  5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» -  6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание –  7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание –  8. Ведение мяча правой ногой подошвой –  9. Ведение мяча левой ногой подошвой –  10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой –  11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой –  12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой –  13. Планка, с упором на двух предплечьях – | по 100 раз  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  100 м.  100 м.  100 м.  100 м.  100 м.  2 раза\*1,5 мин. |
| 30.04. | 1. Отжимания от стула –  2. Подтягивания на высокой перекладине –  3. Приседания –  4. Отжимания с упором на мяч –  5. Напрыгивания на тумбу (кресло, диван, стул) –  6. Планка «Стульчик» (упор спиной к стене, образую форму стула) | 3\*20 раз.  3\*5 раз.  2\*70 раз.  3\*10 раз.  3\*15 раз.  2\*1 мин. |

Индивидуальный план занятий 11.04.20 г.-30.04.2020 г.

Тренер Бикин Сергей Амирович

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2012 г.р. СОГ №8 МФ | | |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 11.04. | 1. ОРУ на месте –  2. Подтягивания -  3. Отжимания от пола -  4. Обратные отжимания от стула -  5. Приседания -  6. Выпады вперед с гантелями -  7. Пресс, поднимание туловища из и.п. лежа на спине -  8. Вис на перекладине с лямками -  9. Стретчинг - | 5 мин.  3\*5 раз.  3\*25 раз.  3\*15 раз.  3\*50 раз.  3\*20 раз.  3\*30 раз.  3\*30 сек.  10 мин. |
| 16.04. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами -  2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой -  3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой -  4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами -  5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами -  6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону –  7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону -  8. Финт Зидана в левую и правую сторону –  9. Жонглирование -  10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) –  11. Пресс -  12. Стретчинг - | 3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  200 раз.  15 мин.  3\*30 раз.  10 мин. |
| 18.04. | 1. Езда на велотренажере (альтернатива: бег на беговой дорожке или бег на месте) - | 30 мин. |
| 23.04. | 1. ОРУ на месте –  2. Упражнения на координационной лестнице -  3. Прыжки через конусы:  вперед -  спиной вперед -  боком правым -  боком левым -  на правой ноге -  на левой ноге –  4 Прыжки в длину с места –  5. Прыжки через барьер 60 см –  6. Планка с упором на двух предплечьях –  7. Вис на перекладине - | 5 мин.  5 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  40 раз.  20 раз.  2\*1,5 мин.  15 сек. |
| 25.04. | Упражнения с мячом на месте:  1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу –  2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо –  3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево –  4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы –  5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы –  6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад –  9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад –  10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо –  11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо –  12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами –  13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки -  14. Планка с упором на двух предплечьях -  15. Боковая планка на правом предплечье -  16. Боковая планка на левом предплечье -  17. Стретчинг - | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3\*20 раз.  1,5 мин.  40 сек.  40 сек.  10 мин. |
| 30.04. | 1. ОРУ на месте –  2. Подтягивания обратным хватом –  3. Стойка на балансирующей платформе с броском мяча в стенку (или на полусдутом мяче) –  4. Приседания на балансирующей платформе (или на полусдутом мяче) –  5. Вис на перекладине головой вниз, ноги закреплены лямками, «супер пресс» -  6. Гиперэкстензия (на стуле или на полу) –  7. Пресс на фитболе (или на полу) –  8. Поднимание гантелей на бицепс, поочередно поднимая левую, правую руки –  9. Разведение гантелей стоя –  10. Перекат гимнастического колеса –  11. Вис на перекладине – | 5 мин.  3\*5 раз.  3 подхода по 1 мин.  3\*20 раз.  3\*10 раз.  3\*20 раз.  3\*50 раз.  3 по 20 раз.  3\*12 раз.  3\*12 раз.  20 сек. |

Индивидуальный план занятий 11.04.20 г.-30.04.2020 г.

Тренер Бикин Сергей Амирович

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивно-оздоровительный этап №9 МФ (юноши 2012 г.р.) | | |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 15.04. | 1. ОРУ на месте –  2. Подтягивания -  3. Отжимания от пола -  4. Обратные отжимания от стула -  5. Приседания -  6. Выпады вперед с гантелями -  7. Пресс, поднимание туловища из и.п. лежа на спине -  8. Вис на перекладине с лямками -  9. Стретчинг - | 5 мин.  3\*5 раз.  3\*25 раз.  3\*15 раз.  3\*50 раз.  3\*20 раз.  3\*30 раз.  3\*30 сек.  10 мин. |
| 17.04. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами -  2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой -  3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой -  4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами -  5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами -  6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону –  7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону -  8. Финт Зидана в левую и правую сторону –  9. Жонглирование -  10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) –  11. Пресс -  12. Стретчинг - | 3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  200 раз.  15 мин.  3\*30 раз.  10 мин. |
| 22.04. | 1. Езда на велотренажере (альтернатива: бег на беговой дорожке или бег на месте) - | 30 мин. |
| 24.04. | 1. ОРУ на месте –  2. Упражнения на координационной лестнице -  3. Прыжки через конусы:  вперед -  спиной вперед -  боком правым -  боком левым -  на правой ноге -  на левой ноге –  4 Прыжки в длину с места –  5. Прыжки через барьер 60 см –  6. Планка с упором на двух предплечьях –  7. Вис на перекладине - | 5 мин.  5 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  40 раз.  20 раз.  2\*1,5 мин.  15 сек. |
| 29.04. | Упражнения с мячом на месте:  1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу –  2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо –  3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево –  4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы –  5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы –  6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад –  9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад –  10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо –  11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо –  12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами –  13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки -  14. Планка с упором на двух предплечьях -  15. Боковая планка на правом предплечье -  16. Боковая планка на левом предплечье -  17. Стретчинг - | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3\*20 раз.  1,5 мин.  40 сек.  40 сек.  10 мин. |

Индивидуальный план занятий 11.04.20 г.-30.04.2020 г.

Тренер Бикин Сергей Амирович

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивно-оздоровительный этап №7 МФ (юноши 2012 г.р.) | | |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 14.04. | 1. ОРУ на месте –  2. Подтягивания -  3. Отжимания от пола -  4. Обратные отжимания от стула -  5. Приседания -  6. Выпады вперед с гантелями -  7. Пресс, поднимание туловища из и.п. лежа на спине -  8. Вис на перекладине с лямками -  9. Стретчинг - | 5 мин.  3\*5 раз.  3\*25 раз.  3\*15 раз.  3\*50 раз.  3\*20 раз.  3\*30 раз.  3\*30 сек.  10 мин. |
| 17.04. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами -  2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой -  3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой -  4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами -  5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами -  6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону –  7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону -  8. Финт Зидана в левую и правую сторону –  9. Жонглирование -  10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) –  11. Пресс -  12. Стретчинг - | 3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  200 раз.  15 мин.  3\*30 раз.  10 мин. |
| 21.04. | 1. Езда на велотренажере (альтернатива: бег на беговой дорожке или бег на месте) - | 30 мин. |
| 24.04. | 1. ОРУ на месте –  2. Упражнения на координационной лестнице -  3. Прыжки через конусы:  вперед -  спиной вперед -  боком правым -  боком левым -  на правой ноге -  на левой ноге –  4 Прыжки в длину с места –  5. Прыжки через барьер 60 см –  6. Планка с упором на двух предплечьях –  7. Вис на перекладине - | 5 мин.  5 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  40 раз.  20 раз.  2\*1,5 мин.  15 сек. |
| 28.04. | Упражнения с мячом на месте:  1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу –  2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо –  3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево –  4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы –  5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы –  6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад –  9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад –  10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо –  11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо –  12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами –  13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки -  14. Планка с упором на двух предплечьях -  15. Боковая планка на правом предплечье -  16. Боковая планка на левом предплечье -  17. Стретчинг - | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3\*20 раз.  1,5 мин.  40 сек.  40 сек.  10 мин. |