**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 01.02.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: онлайн (Zoom)**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: спортивная форма, резина, гантели (бутылочки 2 по 0.5), кроссовки, доступ в zoom.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Смотрим ссылку |
| Приветствие | 20 |  | За 24,25,26 января |
|  |  |  | С разминкой |
| Разминка |  |  | Выполняем |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  |  |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  |  |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| Для чего необходимо заниматься спортом |  |  | Просмотр видео |
| <https://m.vk.com/doc428788782_516269550?hash=ce50aad884e950dcd7&dl=5095fa5f2955ca582e> |  |  | ролика |
|  |  | Вывод |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | Задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 02.02.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: онлайн (Zoom)**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: спортивная форма, резина, гантели (бутылочки 2 по 0.5), кроссовки, доступ в zoom.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Смотрим ссылку |
| Приветствие | 20 |  | За 24,25,26 января |
|  |  |  | С разминкой |
| Разминка |  |  | Выполняем |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  |  |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  |  |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| 1. Интенсивные шаги в сторону 4 по 1 минуте + прыжки с хлопком над головой  4 по 1 минуте (выполняем два упражнения подряд, без отдыха, 4 круга. между  кругами отдых 30 сек) |  |  | Следим за техникой, |
|  |  | Временем |
|  |  | Руками не забываем |
|  |  |  | Выполнять хлопок |
|  |  |  | Над головой |
|  |  |  | Не забываем про |
|  |  |  | Время отдыха оно не |
|  |  |  | Должно быть больше |
|  |  |  | 30 секунд |
|  |  |  |  |
| 2. Опускание корпуса из приседа в планку и подъем наверх 4 по 20 раз |  |  | Выполняем не спеша |
|  |  |  | Помогаем руками |
|  |  |  | Тело опускаем под |
|  |  |  | контролем |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | Задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 03.02.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: онлайн (Zoom)**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: спортивная форма, резина, гантели (бутылочки 2 по 0.5), кроссовки, доступ в zoom**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | 1. Приседания + сгибания и выталкивания рук перед собой 4 по 10 |  |  | Колени не выходят за |
|  |  |  | носки, интенсивные |
|  |  |  | выталкивание руками |
|  |  |  | перед собой |
|  |  |  |  |
| 2. Выпад назад + скручивание в корпусе 4 по 10 |  |  | Корпус не качается |
|  |  |  | держим равновесие, |
|  |  |  | при скручивании |
|  |  |  | прожимаем мышцы пресса |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 3. отведение рук в сторону + выпад в сторону + отведение рук перед собой 4 по |  |  | Следим за локтями, не |
| 8 |  |  | выворачиваем их |
|  |  |  | наружу |
|  |  |  |  |
| 4. Присед с шагом в сторону + удары перед собой 4 по 10 |  |  | Шаг выполняем не |
|  |  |  | широкий, |
|  |  |  | интенсивные удары |
|  |  |  | перед собой |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | Задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата: 04.02.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: онлайн (Zoom)**

**Величина нагрузки: 100 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: спортивная форма, резина, гантели (бутылочки 2 по 0.5), кроссовки, доступ в zoom**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| 1.Боковые скручивания стоя 2 по 10 + наклоны в сторону 2 по 10 |  |  | Стараемся локтем |
|  |  |  | коснуться колена, |
|  |  |  | задействовать боковые |
|  |  |  | мышцы пресса, при |
|  |  |  | наклонах тянем |
|  |  |  | мышцы |
|  |  |  |  |
| 2.Скручивания лежа в сторону 2 по 10 + велосипед 2 по 10 |  |  | При выполнении |
|  |  |  | велосипеда ноги пола |
|  |  |  | не должны касаться |
|  |  |  |  |
| 3.Неполные скручивания 2 по 20 + наклоны в сторону на спине 2 |  |  | Корпус отрываем от |
| по 15 |  |  | пола, до ощущения |
|  |  |  | что мышцы пресса в |
|  |  |  | напряжении, после |
|  |  |  | этого опускаем |
|  |  |  | корпус, при |
|  |  |  | выполнении наклонов |
|  |  |  | рукой стараемся |
|  |  |  | коснуться пятки |
|  |  |  |  |
| 4.Планка 4 по 0,30 секунд |  |  | Тело параллельно |
|  |  |  | полу |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 07.02.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: онлайн (Zoom)**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: спортивная форма, резина, гантели (бутылочки 2 по 0.5), кроссовки, доступ в zoom**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | 1. Отжимания 4 по 12 |  |  | Грудью стараемся |
|  |  |  | коснуться пола, тело |
|  |  |  | не подкрученное |
|  |  |  |  |
| 2. Жим гантелей 1 рука 4 по 10 + 2 руки 4 по 10 |  |  | Локти не выкручиваем |
|  |  |  |  |
| 3. Пулловер 4 по 15 |  |  | Плавно опускаем |
|  |  |  | (заводим) руки с |
|  |  |  | гантелями |
|  |  |  | (бутылочки) за голову |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 08.02.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: онлайн (Zoom)**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: спортивная форма, резина, гантели (бутылочки 2 по 0.5), кроссовки, доступ в zoom**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** |  |  |  |  |
| 1. Скручивания стоя в сторону 4 по 30 секунд |  |  | Касаемся локтем |
|  |  |  | колена |
|  |  |  |  |
| 2. Неполные скручивания 4 по 20 + поочередные опускания ног 4 по 20 раз |  |  | Корпус отрываем от |
|  |  |  | пола, до ощущения |
|  |  |  | что мышцы пресса в |
|  |  |  | напряжении, после |
|  |  |  | этого опускаем |
|  |  |  | корпус, при |
|  |  |  | Опускания ног |
|  |  |  | упражнение |
|  |  |  | выполняем не спеша |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 09.02.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: онлайн (Zoom)**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: спортивная форма, резина, гантели (бутылочки 2 по 0.5), кроссовки, доступ в zoom**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение |  |  | Соблюдаем |
| Приветствие | 20 |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | 1. Разводка гантелей 4 по 20 + жим гантелей на трицепс 4 по 20 |  |  | Локти не |
|  |  |  | выворачиваем |
|  |  |  | выполняем не спеша, |
|  |  |  | контролируем каждое |
|  |  |  | движение |
|  |  |  |  |
| 2. Неполные скручивания 4 по 20 + косые скручивания 4 по 20 |  |  | Корпус отрываем от |
|  |  |  | пола, до ощущения |
|  |  |  | что мышцы пресса в |
|  |  |  | напряжении, после |
|  |  |  | этого опускаем |
|  |  |  | корпус |
|  |  |  |  |
| 3. Планка 4 по 1 минуте |  |  | Тело параллельно |
|  |  |  | полу, таз не |
|  |  |  | поднимаем |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 10.02.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: онлайн (Zoom)**

**Величина нагрузки: 110 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: спортивная форма, резина, гантели (бутылочки 2 по 0.5), кроссовки, доступ в zoom**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | 1. Отведение ноги наверх + в сторону 4 по 10 одинарных + 4 по 10 двойных |  |  | Ягодицы в |
|  |  |  | напряжении, ноги |
|  |  |  | образуют уголок |
| 2. Выпады вперед + назад 4 по 10 |  |  | Следим за коленом, |
|  |  |  | сохраняем равновесие |
|  |  |  |  |
| 3. Приседания + мертвая тяга 4 по 15 |  |  | Следим за коленом, |
|  |  |  | они, не выходя за |
|  |  |  | носки, при тяге спину |
|  |  |  | не округляем |
|  |  |  |  |
| 4. Наклоны на ягодичную 4 по 10 + ягодичный мостик 4 по 15 |  |  | Ягодицы в |
|  |  |  | напряжении |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Дата 11.02.2022 группа: НП-3 Время проведения: 08.00 Место проведения: онлайн (Zoom)**

**Величина нагрузки: 100 минут**

**Тема занятия: Круговая тренировка**

**Цель занятия: Пропаганда ЗОЖ**

**Задачи: подготовить все мышечные группы организма**

**Оборудование: спортивная форма, резина, гантели (бутылочки 2 по 0.5), кроссовки, доступ в zoom**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **время** | **кол-во повторений** |
| **Подготовительная часть** | Построение | 20 |  | Соблюдаем |
| Приветствие |  |  | дистанцию |
|  |  |  |  |
| Разминка |  |  | Следим за техникой |
| Ору; |  |  |  |
| Круговое вращения |  |  | Осанкой |
|  |  |  |  |
| наклоны |  |  | дыханием |
|  |  |  |  |
| перекаты |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Основная часть** | 1. Берпи + прыжок из приседа 10 раз |  |  | Все упражнения |
| 2. Выпады назад + на месте по 10 раз |  |  | выполняет друг за |
| 3. Отведение ноги наверх 15 раз |  |  | другом без отдыха. |
| 4. Отжимание + мах рукой 6 раз |  |  | Всего 4 круга. |
| 5. Неполные скручивания 10 раз + велосипед 15 раз |  |  |  |
| 6. Попеременные подъемы ног 10 раз |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть** | Заминка: | 20 |  | Восстанавливаем ды- |
| Растяжка |  |  | хание |
|  |  |  |  |
| Подведение итогов. |  |  | ЧСС |
|  |  |  |  |
|  |  |  | Домашнее |
|  |  |  | задание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Тренер: Хрисанкова Г.А.