**Онлайн тренировочных занятий для групп ТЭ-2, ТЭ-1, НП-3, НП-2, НП-1 года обучения**

**Тренер: Хрисанкова Галина Александровна**

Группа ТЭ-1,2 с 24.01.2022 по 14.02.2022г

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 24.01.2022г. | 1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекат с пятки на носок, поднимая тело повыше (в течение 10 мин.).  2. исходное положение. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1-наклон вправо левая рука вверх  2- исходное положение. – стойка ноги врозь, руки на пояс  3-наклон влево правая рука вверх  4- исходное положение. – стойка ноги врозь, руки на пояс  10-12 повторений |
| 25.01.2022г. | 1. Разинка:  Бег на месте 5 минут  Прыжки через скакалку (можно и без скакалки) 2\*100  О.Р.У - наклоны головы, туловища, разминка суставов  20- отжиманий, обратных отжиманий, приседаний с выпрыгиванием  1.Бёрпи с отжиманиями  2. Боковая планка  Выполняйте упражнение в 3 подходах по 20 повторений на каждую сторону  Отдых между подходами по 1 минуте |
| 26.01.2020г. | 1.Обратные отжимания 4\*20  2.Гиперэстезия 4\*20  3.Планка 4 по 1 минуте |
| 27.01.2021г. | 1.Боковые скручивания стоя 2 по 10 + наклоны в сторону 2 по 10 2.Скручивания лежа в сторону 2 по 10 + велосипед 2 по 10 3.Неполные скручивания 2 по 20 + наклоны в сторону на спине 2 по 15 4.Планка 4 по 0,30 секунд (<https://m.vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FikEbneDyq10> ) |
| 28.01.2022г. | 1. Приседания + сгибания и выталкивания рук перед собой 4 по 10 2. Выпад назад + скручивание в корпусе 4 по 10 3. отведение рук в сторону + выпад с сторону + отведение рук перед собой 4 по 8 4. Присед с шагом в сторону + удары перед собой 4 по 10 |
| 29.01.2022г. | 1.Боковые скручивания стоя 2 по 10 + наклоны в сторону 2 по 10 2.Скручивания лежа в сторону 2 по 10 + велосипед 2 по 10 3.Неполные скручивания 2 по 20 + наклоны в сторону на спине 2 по 15 4.Планка 4 по 0,30 секунд |
| 01.02.2022г. | Для чего необходимо заниматься спортом <https://m.vk.com/doc428788782_516269550?hash=ce50aad884e950dcd7&dl=5095fa5f2955ca582e> |
| 02.02.2022г. | 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) 2. Опускание корпуса из приседа в планку и подъем наверх 4 по 20 раз |
| 03.02.2022г | 1. Приседания + сгибания и выталкивания рук перед собой 4 по 10 2. Выпад назад + скручивание в корпусе 4 по 10 3. отведение рук в сторону + выпад с сторону + отведение рук перед собой 4 по 8 4. Присед с шагом в сторону + удары перед собой 4 по 10 |
| 04.02.2022г. | 1.Боковые скручивания стоя 2 по 10 + наклоны в сторону 2 по 10 2.Скручивания лежа в сторону 2 по 10 + велосипед 2 по 10 3.Неполные скручивания 2 по 20 + наклоны в сторону на спине 2 по 15 4.Планка 4 по 0,30 секунд |
| 05.02.2022г. | 1. Интенсивные шаги в сторону 2 по 1 минуте + прыжки с хлопком над головой 2 по 1 минуте (выполняем два упражнения подряд, без отдыха, 2 круга. между кругами отдых 30 сек) 2. Опускание корпуса из приседа в планку и подъем наверх 2 по 10 раз |
| 07.02. 2022г | 1. Отжимания 4 по 12 2. Жим гантелей 1 рука 4 по 10 + 2 руки 4 по 10 3. Пулловер 4 по 15 |
| 08.02.2022г | 1. Скручивания стоя в сторону 4 по 30 секунд 2. Неполные скручивания 4 по 20 + поочередные опускания ног 4 по 20 раз |
| 09.02.2022г | 1. Разводка гантелей 4 по 20 + жим гантелей на трицепс 4 по 20 2. Неполные скручивания 4 по 20 + косые скручивания 4 по 20 3. Планка 4 по 1 минуте |
| 10.02.2022г | 1. Отведение ноги наверх + в сторону 4 по 10 одинарных + 4 по 10 двойных 2. Выпады вперед + назад 4 по 10 3. Приседания + мертвая тяга 4 по 15 4. Наклоны на ягодичную 4 по 10 + ягодичный мостик 4 по 15 |
| 11.02. 2022г | Все упражнения выполняет друг за другом без отдыха. Всего 4 круга. 1. Берпи + прыжок из приседа 10 раз 2. Выпады назад + на месте по 10 раз 3. Отведение ноги наверх 15 раз 4. Отжимание + мах рукой 6 раз 5. Неполные скручивания 10 раз + велосипед 15 раз 6. Попеременные подъемы ног 10 раз |
| 12.02.2022г | 1. Отжимания 4 по 12  2. Жим гантелей 1 рука 4 по 10 + 2 руки 4 по 10  3. Пулловер 4 по 15 |
| 14.02.2022г | Приседания длинною в 1000 секунд!!! 10 блоков по 100 секунд, перерыв 10 секунд все упражнения делаем с отдыхом всего лишь 10 секунд. Каждое упражнение сто секунд. 1. Приседания ноги чуть шире плеч 2. Приседания плие 3. Присед с шагом в сторону 4. Присед с махом ноги в сторону 5. Пружинка 2 раза внизу 6. Присед с махом вперед, выброс ноги 7. Присед в три шага в сторону 8. Присед + выпад назад 9. Ноги узко, присед упора на одну ногу 10. Присед + подъем на носки |

Группа НП-3 24.01.2022 по 14.02.2022г

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 24.01.2022г. | 1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекат с пятки на носок, поднимая тело повыше (в течение 10 мин.).  2. исходное положение. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1-наклон вправо левая рука вверх  2- исходное положение. – стойка ноги врозь, руки на пояс  3-наклон влево правая рука вверх  4- исходное положение. – стойка ноги врозь, руки на пояс  10-12 повторений |
| 25.01.2022г. | 1. Разинка:  Бег на месте 5 минут  Прыжки через скакалку (можно и без скакалки) 2\*100  О.Р.У - наклоны головы, туловища, разминка суставов  20- отжиманий, обратных отжиманий, приседаний с выпрыгиванием  1.Бёрпи с отжиманиями  2. Боковая планка  Выполняйте упражнение в 3 подходах по 20 повторений на каждую сторону  Отдых между подходами по 1 минуте |
| 26.01.2020г. | 1.Обратные отжимания 4\*20  2.Гиперэстезия 4\*20  3.Планка 4 по 1 минуте |
| 27.01.2021г. | 1.Боковые скручивания стоя 2 по 10 + наклоны в сторону 2 по 10 2.Скручивания лежа в сторону 2 по 10 + велосипед 2 по 10 3.Неполные скручивания 2 по 20 + наклоны в сторону на спине 2 по 15 4.Планка 4 по 0,30 секунд (<https://m.vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FikEbneDyq10> ) |
| 28.01.2022г. | 1. Приседания + сгибания и выталкивания рук перед собой 4 по 10 2. Выпад назад + скручивание в корпусе 4 по 10 3. отведение рук в сторону + выпад с сторону + отведение рук перед собой 4 по 8 4. Присед с шагом в сторону + удары перед собой 4 по 10 |
| 01.02.2022г. | Для чего необходимо заниматься спортом <https://m.vk.com/doc428788782_516269550?hash=ce50aad884e950dcd7&dl=5095fa5f2955ca582e> |
| 02.02.2022г. | 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) 2. Опускание корпуса из приседа в планку и подъем наверх 4 по 20 раз |
| 03.02.2022г | 1. Приседания + сгибания и выталкивания рук перед собой 4 по 10 2. Выпад назад + скручивание в корпусе 4 по 10 3. отведение рук в сторону + выпад с сторону + отведение рук перед собой 4 по 8 4. Присед с шагом в сторону + удары перед собой 4 по 10 |
| 04.02.2022г. | 1.Боковые скручивания стоя 2 по 10 + наклоны в сторону 2 по 10 2.Скручивания лежа в сторону 2 по 10 + велосипед 2 по 10 3.Неполные скручивания 2 по 20 + наклоны в сторону на спине 2 по 15 4.Планка 4 по 0,30 секунд |
| 07.02. 2022г | 1. Отжимания 4 по 12 2. Жим гантелей 1 рука 4 по 10 + 2 руки 4 по 10 3. Пулловер 4 по 15 |
| 08.02.2022г | 1. Скручивания стоя в сторону 4 по 30 секунд 2. Неполные скручивания 4 по 20 + поочередные опускания ног 4 по 20 раз |
| 09.02.2022г | 1. Разводка гантелей 4 по 20 + жим гантелей на трицепс 4 по 20 2. Неполные скручивания 4 по 20 + косые скручивания 4 по 20 3. Планка 4 по 1 минуте |
| 10.02.2022г | 1. Отведение ноги наверх + в сторону 4 по 10 одинарных + 4 по 10 двойных 2. Выпады вперед + назад 4 по 10 3. Приседания + мертвая тяга 4 по 15 4. Наклоны на ягодичную 4 по 10 + ягодичный мостик 4 по 15 |
| 11.02. 2022г | Все упражнения выполняет друг за другом без отдыха. Всего 4 круга. 1. Берпи + прыжок из приседа 10 раз 2. Выпады назад + на месте по 10 раз 3. Отведение ноги наверх 15 раз 4. Отжимание + мах рукой 6 раз 5. Неполные скручивания 10 раз + велосипед 15 раз 6. Попеременные подъемы ног 10 раз |
| 14.02.2022г | Приседания длинною в 1000 секунд!!! 10 блоков по 100 секунд, перерыв 10 секунд все упражнения делаем с отдыхом всего лишь 10 секунд. Каждое упражнение сто секунд. 1. Приседания ноги чуть шире плеч 2. Приседания плие 3. Присед с шагом в сторону 4. Присед с махом ноги в сторону 5. Пружинка 2 раза внизу 6. Присед с махом вперед, выброс ноги 7. Присед в три шага в сторону 8. Присед + выпад назад 9. Ноги узко, присед упора на одну ногу 10. Присед + подъем на носки |

Группа НП-2 24.01.2022 по 14.02.2022г

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 24.01.2022г. | 1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекат с пятки на носок, поднимая тело повыше (в течение 10 мин.).  2. исходное положение. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1-наклон вправо левая рука вверх  2- исходное положение. – стойка ноги врозь, руки на пояс  3-наклон влево правая рука вверх  4- исходное положение. – стойка ноги врозь, руки на пояс  10-12 повторений |
| 25.01.2022г. | 1. Разинка:  Бег на месте 5 минут  Прыжки через скакалку (можно и без скакалки) 2\*100  О.Р.У - наклоны головы, туловища, разминка суставов  20- отжиманий, обратных отжиманий, приседаний с выпрыгиванием  1.Бёрпи с отжиманиями  2. Боковая планка  Выполняйте упражнение в 3 подходах по 20 повторений на каждую сторону  Отдых между подходами по 1 минуте |
| 26.01.2020г. | 1.Обратные отжимания 4\*20  2.Гиперэстезия 4\*20  3.Планка 4 по 1 минуте |
| 27.01.2021г. | 1.Боковые скручивания стоя 2 по 10 + наклоны в сторону 2 по 10 2.Скручивания лежа в сторону 2 по 10 + велосипед 2 по 10 3.Неполные скручивания 2 по 20 + наклоны в сторону на спине 2 по 15 4.Планка 4 по 0,30 секунд (<https://m.vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FikEbneDyq10> ) |
| 28.01.2022г. | 1. Приседания + сгибания и выталкивания рук перед собой 4 по 10 2. Выпад назад + скручивание в корпусе 4 по 10 3. отведение рук в сторону + выпад с сторону + отведение рук перед собой 4 по 8 4. Присед с шагом в сторону + удары перед собой 4 по 10 |
| 01.02.2022г. | Для чего необходимо заниматься спортом <https://m.vk.com/doc428788782_516269550?hash=ce50aad884e950dcd7&dl=5095fa5f2955ca582e> |
| 02.02.2022г. | 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) 2. Опускание корпуса из приседа в планку и подъем наверх 4 по 20 раз |
| 03.02.2022г | 1. Приседания + сгибания и выталкивания рук перед собой 4 по 10 2. Выпад назад + скручивание в корпусе 4 по 10 3. отведение рук в сторону + выпад с сторону + отведение рук перед собой 4 по 8 4. Присед с шагом в сторону + удары перед собой 4 по 10 |
| 04.02.2022г. | 1.Боковые скручивания стоя 2 по 10 + наклоны в сторону 2 по 10 2.Скручивания лежа в сторону 2 по 10 + велосипед 2 по 10 3.Неполные скручивания 2 по 20 + наклоны в сторону на спине 2 по 15 4.Планка 4 по 0,30 секунд |
| 07.02. 2022г | 1. Отжимания 4 по 12 2. Жим гантелей 1 рука 4 по 10 + 2 руки 4 по 10 3. Пулловер 4 по 15 |
| 08.02.2022г | 1. Скручивания стоя в сторону 4 по 30 секунд 2. Неполные скручивания 4 по 20 + поочередные опускания ног 4 по 20 раз |
| 09.02.2022г | 1. Разводка гантелей 4 по 20 + жим гантелей на трицепс 4 по 20 2. Неполные скручивания 4 по 20 + косые скручивания 4 по 20 3. Планка 4 по 1 минуте |
| 10.02.2022г | 1. Отведение ноги наверх + в сторону 4 по 10 одинарных + 4 по 10 двойных 2. Выпады вперед + назад 4 по 10 3. Приседания + мертвая тяга 4 по 15 4. Наклоны на ягодичную 4 по 10 + ягодичный мостик 4 по 15 |
| 11.02. 2022г | Все упражнения выполняет друг за другом без отдыха. Всего 4 круга. 1. Берпи + прыжок из приседа 10 раз 2. Выпады назад + на месте по 10 раз 3. Отведение ноги наверх 15 раз 4. Отжимание + мах рукой 6 раз 5. Неполные скручивания 10 раз + велосипед 15 раз 6. Попеременные подъемы ног 10 раз |
| 14.02.2**0**22г | Приседания длинною в 1000 секунд!!! 10 блоков по 100 секунд, перерыв 10 секунд все упражнения делаем с отдыхом всего лишь 10 секунд. Каждое упражнение сто секунд. 1. Приседания ноги чуть шире плеч 2. Приседания плие 3. Присед с шагом в сторону 4. Присед с махом ноги в сторону 5. Пружинка 2 раза внизу 6. Присед с махом вперед, выброс ноги 7. Присед в три шага в сторону 8. Присед + выпад назад 9. Ноги узко, присед упора на одну ногу 10. Присед + подъем на носки |

Группа НП-1 с 24.01.2022

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 25.01.2022г. | 1. Разинка:  Бег на месте 5 минут  Прыжки через скакалку (можно и без скакалки) 2\*100  О.Р.У - наклоны головы, туловища, разминка суставов  20- отжиманий, обратных отжиманий, приседаний с выпрыгиванием  1.Бёрпи с отжиманиями  2. Боковая планка  Выполняйте упражнение в 3 подходах по 20 повторений на каждую сторону  Отдых между подходами по 1 минуте |
| 27.01.2021г. | 1.Боковые скручивания стоя 2 по 10 + наклоны в сторону 2 по 10 2.Скручивания лежа в сторону 2 по 10 + велосипед 2 по 10 3.Неполные скручивания 2 по 20 + наклоны в сторону на спине 2 по 15 4.Планка 4 по 0,30 секунд (<https://m.vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FikEbneDyq10> ) |
| 29.01.2022г. | 1.Боковые скручивания стоя 2 по 10 + наклоны в сторону 2 по 10 2.Скручивания лежа в сторону 2 по 10 + велосипед 2 по 10 3.Неполные скручивания 2 по 20 + наклоны в сторону на спине 2 по 15 4.Планка 4 по 0,30 секунд |
| 01.02.2022г. | Для чего необходимо заниматься спортом <https://m.vk.com/doc428788782_516269550?hash=ce50aad884e950dcd7&dl=5095fa5f2955ca582e> |
| 03.02.2022г | 1. Приседания + сгибания и выталкивания рук перед собой 4 по 10 2. Выпад назад + скручивание в корпусе 4 по 10 3. отведение рук в сторону + выпад с сторону + отведение рук перед собой 4 по 8 4. Присед с шагом в сторону + удары перед собой 4 по 10 |
| 05.02.2022г. | 1. Интенсивные шаги в сторону 2 по 1 минуте + прыжки с хлопком над головой 2 по 1 минуте (выполняем два упражнения подряд, без отдыха, 2 круга. между кругами отдых 30 сек) 2. Опускание корпуса из приседа в планку и подъем наверх 2 по 10 раз |
| 08.02.2022г | 1. Скручивания стоя в сторону 4 по 30 секунд 2. Неполные скручивания 4 по 20 + поочередные опускания ног 4 по 20 раз |
| 10.02.2022г | 1. Отведение ноги наверх + в сторону 4 по 10 одинарных + 4 по 10 двойных 2. Выпады вперед + назад 4 по 10 3. Приседания + мертвая тяга 4 по 15 4. Наклоны на ягодичную 4 по 10 + ягодичный мостик 4 по 15 |
| 12.02.2022г | 1. Отжимания 4 по 12  2. Жим гантелей 1 рука 4 по 10 + 2 руки 4 по 10  3. Пулловер 4 по 15 |