|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | **Приложение №1** |
|  |  |
|  |  |

**План-конспект**

 тренировочных занятий

Этап подготовки – совершенствование спортивного мастерства 1

Вид спорта регби

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | № занятия | Задачи | Содержание |
|  | По плану | Развитие гибкостиУкрепление передней стенки бедра, укрепление ягодичных мышц и бицепса бедра, укрепление связочного аппарата коленного сустава, укрепление мышц спины и пресса | Первая часть тренировочного занятия (стрейчинг)Время 9.00-10.00 (1 час)**Утренняя тренировка**: общее время 60 минутИзмерение температуры тела – 36,6 (норма)Измерение ЧСС -60-89 уд/мин (норма)1. **Наклоны головы**

Этот вид растяжки для мышц шеи служит отличной профилактикой шейного остеохондроза.Наклоните голову к правому плечу, придерживая её одноимённой рукой. Постарайтесь максимально расслабить мышцы шеи. Поменяйте сторону.1. **Растяжка плеч**

Позволяет растянуть бицепсы, снимая с них напряжение, а также приводит руки в тонус. Повышает гибкость плечевых суставов.Обхватите правую руку левой над локтем, прижмите её к корпусу. Выпрямите руку, опустив правое плечо. Тяните руку в левую сторону. Затем повторите другой рукой влево.1. **Растяжка трицепсов**

Способствует растяжению трицепса и передней части плеч.Заведите правую руку за спину сверху, а левую снизу. Локоть верхней руки направьте в потолок, а нижней — к полу. Стремитесь соединить пальцы рук за спиной. Если вам это даётся легко, сцепите ладони в замок.1. **«Кошка»**

Это упражнение растягивает мышцы спины и увеличивает гибкость позвоночника.Встаньте на четвереньки. Максимально округлите спину, опустив голову. Затем плавно выгните спину, сведя вместе лопатки.1. **Поза ребёнка**

Эта комфортная для расслабления поза очень полезна для уставшей спины.Сядьте на пол на колени. Наклонитесь вперёд, положив живот на колени. Руки выпрямите перед собой и тянитесь за ними.1. **Поза «Собака мордой вниз»**

Поза из йоги помогает растянуть почти всё тело — от плеч до стоп.Из положения стоя наклонитесь вперёд и делайте шаги на руках. Продолжайте шагать, пока ваше тело не образует прямой угол. Спина должна быть прямой, а пятки — стремиться к полу.1. **Боковая растяжка**

Задействует мышцы боковые. Способствует стройности в талии.Встаньте прямо, поднимите руки вверх. Сцепите пальцы между собой, ладони развёрнуты к потолку. Потянитесь вверх и наклонитесь вправо. Повторите в другую сторону.1. **Скручивание лёжа**

Повышает гибкость позвоночника, прекрасно снимает напряжение в пояснично-крестцовом отделе.Лягте на пол, расположите руки под прямым углом к корпусу. Поднимите правую согнутую ногу и заведите её за левую. Стремитесь положить колено на пол. Во время скручивания старайтесь максимально расслабиться.1. **Складка вперёд**

Упражнение для растяжки на шпагат.Сядьте на пол, раздвиньте прямые ноги в стороны. Наклонитесь вперёд, дышите глубоко, стараясь расслабить мышцы. Тянитесь вперёд, стремясь положить живот на пол.1. **Растяжка у стены**

В этом упражнении растягиваются мышцы внутренней поверхности бёдер.Лягте на пол у стены перпендикулярно ей. Разведите ноги. Они будут опускаться под собственным весом. Расслабьтесь и полежите в таком положении несколько минут.1. **«Лягушка»**

Является одним из упражнений растяжки шпагата.Лягте на живот, разведите согнутые ноги в стороны. Сохраняйте прямой угол в коленях. Тянитесь тазом к полу.1. **Глубокий выпад**

Помогает растягивать и заднюю, и переднюю поверхности бедра. Подтягивает мышцы, улучшая рельеф бёдер.Сделайте выпад вперёд, разместив руки с обеих сторон впереди стоящей ноги. Положите на пол колено задней ноги и ладони. Тянитесь вниз, чувствуя растяжение мышц бёдер. Поменяйте ноги.Санитарно-гигиенические процедуры.Проветривание помещения.Вторая часть тренировочного занятия (офп)Время 17.00 – 20.00 (3 часа)**Вечерняя тренировка**: общее время 180 минутИнструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.Измерение температуры тела – 36,6 (норма)Измерение ЧСС -60-89 уд/мин (норма)**Разминка**:* общее время беговых упражнений на месте 15 минут
* 3 подхода, отдых между подходами 1 минута

 1 . бег на месте (на носочках) 2 минуты2. бег на месте с захлёстом голени назад 30 секунд3. бег на месте с высоким подниманием бедра 30 секунд4. бег на месте с выхлестом голени вперед 30 секунд5. прыжки на месте (имитация прыжков на скакалке) 1 минута.**Растяжка:** общее время 15 минут 1. Повороты головы вправо-влево - 20 раз
2. Наклон головы вправо-влево – 12 раз, вперед-назад 12 раз
3. Вращение рук в плечевых суставах через стороны вперед (полная амплитуда) 10 раз
4. Вращение рук плечевых суставах через стороны назад (полная амплитуда) 10 раз
5. Вращения в локтевых суставах внутрь – 10 раз
6. Вращения в локтевых суставах наружу с - 10 раз
7. Наклоны туловища вправо-влево с вытянутыми руками вверх - 10 раз
8. Упражнение «Мельница» наклон вперед левой рукой  коснуться правой  ноги. Наклон вперед правой рукой коснуться левой ноги – 16 раз
9. Наклоны вперед на прямых ногах, касание руками носочков ног – 20 раз
10. Перекаты в приседе с правой ноги на левую, с левой ноги на правую – 20 раз
11. Вращение ног в тазобедренных суставах во внутреннюю и наружную стороны по 10 раз на каждую ногу.
12. Максимально широко расставленные ноги врозь, наклоны к правой ноге, к левой ноге с касанием руками носочка ног.
13. Выпады вперед правой ногой, левой ногой попеременно по 5 раз на каждую ногу.

**Основная часть**: общее время выполнения 75 минут (1 час 15 минут)1. Выпрыгивание вверх из полного приседа 15 раз с отдыхом 2 минуты между подходами- 3 подхода
2. Выпады вперед из положения стоя, попеременно на правую-левую ногу по 12 раз на каждую ногу, с отдыхом между подходами 2 минуты – 3 подхода
3. Положение лежа на спине, ноги(пятки) на опоре высотой 40-50 см подъем таза вверх с удержанием в верхней точке на 2 секунды 12 раз с отдыхом между подходами 2 минуты – 3 подхода
4. Положение стоя, подъем бедра одной ноги параллельно полу на месте, с фиксацией в верхней точке под углом 90 градусов на 3 секунды по 12 раз на каждую ногу с отдыхом между подходами 2 минуты – 3 подхода
5. Положение стоя с упором руками в стену , подъем на носочки двумя ногами одновременно с удержанием в верхней точке на 2 секунды 20 раз с отдыхом между подходами 2 минуты – 4 подхода.
6. Отжимания от пола из положения упор лежа , угол в локтях 90 градусов 10 раз с отдыхом между подходами 2 минуты – 3 подхода
7. Пресс с отдыхом между подходами 2 минуты.
* Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях 30 раз 3 подхода
* Упражнение «Планка» – положение упор лежа на локтях, туловище параллельно полу - 1 минута 3 подхода
* Упражнение «Книжка» – из положения лежа на спине, руки вытянуты вверх, подъем туловища и прямых ног одновременно, с касанием рук и ног в верхней точке 15 раз 3 подхода
1. Упражнение на укрепления мышц спины с отдыхом между подходами 2 минуты.

«Лодочка» - из положения лежа на животе, руки вытянуты вперед, подъем вверх прямых ног и рук одновременно 30 раз 4 подхода**Заключительная часть**: общее время 15 минут * Из положения сидя с прямыми ногами, наклон туловища вперед, руками взяться за носочки ног, зафиксироваться на 20 секунд
* Из положения сидя с прямыми ногами, ноги расставить максимально широко в стороны, наклоны с касанием рук к правой –левой ноге , перед собой 15 раз
* Из положения стоя, наклон к прямым ногам с фиксацией в нижней точке на 20 секунд
* Из положения стоя, ноги расставлены максимально широко врозь, наклон вперед с касанием пола локтями 20 раз
* Из положения стоя согнуть ногу в коленном суставе и завести назад, прижать пятку к ягодичной мышце рукой, удерживая за голеностопный сустав на 30 секунд, затем смена ног.

**Рекомендации.** Общее время 60 минут. Теоретическая подготовка на тему: «Личная гигиена», просмотр видео – Мировая серия игра Новая Зеландия-Россия 2017 год по регби(женщины) . Ведение дневника самоконтроля. Санитарно-гигиенические процедуры.Проветривание помещения. |
|  | По плану | Укрепление нижних конечностей, стабилизация суставов нижних конечностей.Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, спины. | Первая часть тренировочного занятия (стабилизация)Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении Время 9.00-10.00 (1 час)**Утренняя тренировка:** общее время 60 минут (1 час)Измерение температуры тела – 36,6 (норма)Измерение ЧСС -60-89 уд/мин (норма)**Разминка :** * общее время беговых упражнений на месте 15 минут
* 3 подхода, отдых между подходами 1 минута

1 . бег на месте (на носочках) 2 минуты2. бег на месте с захлёстом голени назад 30 секунд3. бег на месте с высоким подниманием бедра 30 секунд4. бег на месте с выхлестом голени вперед 30 секунд5. прыжки на месте (имитация прыжков на скакалке) 1 минута.**Основная работа:** общее время 45 минут1. Прыжки «пингвины»

Исходное положение стоя на двух ногах, короткие прыжки на двух ногах вверх на месте, движение в коленном суставе минимальное, отталкивание за счет голеностопного сустава 15 раз отдых между подходами 1 минута- 3 подхода1. Латеральные прыжки

Исходное положение стоя на двух ногах, короткие прыжки в правую и левую стороны , вперед-назад 15 раз отдых между подходами 1 минута – 3 похода1. Прыжок «цапля»

Исходное положение стоя на одной ноге, короткие прыжки в верх с небольшой динамикой в коленном суставе и фиксацией в исходном положении 10 раз на каждую ногу отдых между подходами 1 минута – 3 подхода1. Прыжок «латеральная цапля»

Исходное положение стоя на одной ноге, короткие прыжки в правую и левую стороны, с фиксацией стопы на полу и динамикой в коленном суставе 10 раз на каждую ногу отдых между подходами 1 минута – 3 подхода1. Упражнение «ласточка»

Исходное положение стоя на левой ноге, корпус наклонен в перед, правая нога отведена назад, руки расставлены в стороны для баланса, глаза закрыты 1 минута на каждую ногу отдых между подходами 30 секунд – 3 подхода.Вторая часть тренировочного занятия (офп/сфп)Время 17.00 – 20.00 (3 часа)**Вечерняя тренировка**: общее время 180 минутИнструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.Измерение температуры тела – 36,6 (норма)Измерение ЧСС -60-89 уд/мин (норма)**Разминка**: общее время 10 минут 1. Прыжки на месте (имитация прыжков на скакалке) 3 минуты отдых между подходами 30 секунд – 3 похода

**Растяжка:** общее время 20 минутПовороты головы вправо-влево - 20 разНаклон головы вправо-влево – 12 раз, вперед-назад 12 разВращение рук в плечевых суставах через стороны вперед (полная амплитуда) 10 разВращение рук плечевых суставах через стороны назад (полная амплитуда) 10 разВращения в локтевых суставах внутрь – 10 разВращения в локтевых суставах наружу с - 10 разНаклоны туловища вправо-влево с вытянутыми руками вверх - 10 разУпражнение «мельница» наклон вперед левой рукой  коснуться правой  ноги. Наклон вперед правой рукой коснуться левой ноги – 16 разНаклоны вперед на прямых ногах, касание руками носочков ног – 20 разПерекаты в приседе с правой ноги на левую, с левой ноги на правую – 20 разВращение ног в тазобедренных суставах во внутреннюю и наружную стороны по 10 раз на каждую ногу.Максимально широко расставленные ноги врозь, наклоны к правой ноге, к левой ноге с касанием руками носочка ног.Выпады вперед правой ногой, левой ногой попеременно 10 раз на каждую ногу.**Основная часть**: общее время 90 минут (1.5 часа)1. Обратные отжимания

Исходное положение: спиной к скамье, опираясь на неё руками, ноги прямые, упираются пятками об пол. Таз на одном уровне со скамьёй, руки расположены рядом с туловищем. На вдохе медленно сгибаем руки в локтях, опуская таз и корпус вниз до тех пор, пока плечи на станут параллельны полу. Важно не разводить локти в стороны, отводя их назад. На выдохе разгибаем руки, возвращаясь в исходное положение 15 раз отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. Обычные отжимания

Исходное положение: упор лёжа, носки на полу, ноги вместе, руки немного шире плеч, ладони упираются в пол на линии плечевых суставов, руки прямые, корпус прямой. На вдохе опускаем корпус к полу, сгибая руки в локтях. Поднимаемся в исходное положение на выдохе 15 раз отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. Т-образные отжимания

Исходное положение: упор лёжа на прямых руках. Ноги чуть уже плеч, корпус прямой. Грудь, таз и ноги должны составлять прямую линию. Плавно отжимаемся, сгибая локти, затем возвращаемся в исходное положение. Поворачиваем туловище в сторону, опираемся на одну руку, а вторую поднимаем вверх. Корпус разворачиваем в сторону руки, которую поднимаем, таким образом, чтобы положение тела напоминало букву Т. 15 раз отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. 4. Бицепс сидя с весом (бутылка с водой/гантель)

Исходное положение: сидя на скамье или табурете, спина прямая, руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу, кисти на уровне груди. В каждой руке по бутылке/гантели. На вдохе разгибаем руки, опуская гантели вниз. На выдохе поднимаем руки, сгибая их в локтях, в изначальную позицию 15 раз на каждую руку, отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. 5. Разведение рук лежа с весом (бутылка с водой/гантели)

Исходное положение лежа на спине, на полу. Руки вытянуты вверх над грудью. В руках по бутылке 1 литр с водой, разведение рук в стороны до уровня пола и обратно в исходное положение 15 раз отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. 6. Имитация передачи мяча руками с весом вправо-влево (бутылка с водой/мяч/ гантель)

Положение стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях 90 градусов, в кистях вес в области живота, имитация передачи мяча в правую и в левую сторону попеременно с разворотом корпуса, ноги на месте по 20 раз на каждую сторону отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. 7. Имитация передачи мяча руками с весом (бутылка с водой/мяч/гантель) с ложным движением

Положение стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях 90 градусов, в кистях вес в области живота, передача в правую сторону коротким движением рук и резким движением развернуть руки в левую сторону с полным выпрямлением рук, затем вернуться в исходное положение по 20 раз на каждую сторону отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. 8. Имитация передачи мяча руками с весом (бутылка с водой/мяч/гантель) стоя на одной ноге

Положение стоя на одной ноге, руки согнуты в локтях 90 градусов, в кистях вес в области живота, имитация передачи мяча в правую и в левую сторону попеременно, затем вернуться в исходное положение. Смена ног. По 20 раз на каждую сторону отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. 9. Падения (рак, сохранения мяча)

Исходное положение стоя на коленях на полу, руки согнуты в локтях 90 градусов, прижаты к телу по бокам, шея втянута в плечи, мышцы напряжены, падения на левый-правый бок с возвращением в исходное положение по 10 раз на каждую сторону, отдых между подходами до 2 минут – 3 подхода10. Упражнение «схваточник»Исходное положение на четвереньках, руки выпрямлены в упоре , оторвать колени от пола, не отрывая рук от пола, встать на носочки сохраняя угол в коленях 90 градусов, корпус образует прямую линию параллельно полу, расстояние от пола до коленей 10-15 сантиметров, сделать 6 медленных, коротких шагов вперед, назад . Отдых между подходами до 2 минут – 3 подхода. **Заключительная часть**: общее время 10 минут «**Растяжка плеч»**Обхватите правую руку левой над локтем, прижмите её к корпусу. Выпрямите руку, опустив правое плечо. Тяните руку в левую сторону. Затем повторите другой рукой влево.**«Растяжка трицепсов»**Заведите правую руку за спину сверху, а левую снизу. Локоть верхней руки направьте в потолок, а нижней — к полу. Стремитесь соединить пальцы рук за спиной. Если вам это даётся легко, сцепите ладони в замок.**«Кошка»**Встаньте на четвереньки. Максимально округлите спину, опустив голову. Затем плавно прогните спину, сведя вместе лопатки.**«Поза ребёнка»**Сядьте на пол на колени. Наклонитесь вперёд, положив живот на колени. Руки выпрямите перед собой и тянитесь за ними.**Рекомендации:** общее время 50 минут Теоретическая подготовка на тему «зона 22-х метров в регби 7», видеоконференция, просмотр и анализ игры Чемпионат Европы по регби 7 среди женщин игра Россия-Франция 2017 год. Ведение дневника самоконтроля.Санитарно-гигиенические процедуры.Проветривание помещения. |
|  | По плану  |  |  Первая часть тренировочного занятия (стрейчинг)Время 9.00-10.00 (1 час)**Утренняя тренировка**: общее время 60 минутИзмерение температуры тела – 36,6 (норма)Измерение ЧСС -60-89 уд/мин (норма)1. **Наклоны головы**

Этот вид растяжки для мышц шеи служит отличной профилактикой шейного остеохондроза.Наклоните голову к правому плечу, придерживая её одноимённой рукой. Постарайтесь максимально расслабить мышцы шеи. Поменяйте сторону.1. **Растяжка плеч**

Позволяет растянуть бицепсы, снимая с них напряжение, а также приводит руки в тонус. Повышает гибкость плечевых суставов.Обхватите правую руку левой над локтем, прижмите её к корпусу. Выпрямите руку, опустив правое плечо. Тяните руку в левую сторону. Затем повторите другой рукой влево.1. **Растяжка трицепсов**

Способствует растяжению трицепса и передней части плеч.Заведите правую руку за спину сверху, а левую снизу. Локоть верхней руки направьте в потолок, а нижней — к полу. Стремитесь соединить пальцы рук за спиной. Если вам это даётся легко, сцепите ладони в замок.1. **«Кошка»**

Это упражнение растягивает мышцы спины и увеличивает гибкость позвоночника.Встаньте на четвереньки. Максимально округлите спину, опустив голову. Затем плавно выгните спину, сведя вместе лопатки.1. **Поза ребёнка**

Эта комфортная для расслабления поза очень полезна для уставшей спины.Сядьте на пол на колени. Наклонитесь вперёд, положив живот на колени. Руки выпрямите перед собой и тянитесь за ними.1. **Поза «Собака мордой вниз»**

Поза из йоги помогает растянуть почти всё тело — от плеч до стоп.Из положения стоя наклонитесь вперёд и делайте шаги на руках. Продолжайте шагать, пока ваше тело не образует прямой угол. Спина должна быть прямой, а пятки — стремиться к полу.1. **Боковая растяжка**

Задействует мышцы боковые. Способствует стройности в талии.Встаньте прямо, поднимите руки вверх. Сцепите пальцы между собой, ладони развёрнуты к потолку. Потянитесь вверх и наклонитесь вправо. Повторите в другую сторону.1. **Скручивание лёжа**

Повышает гибкость позвоночника, прекрасно снимает напряжение в пояснично-крестцовом отделе.Лягте на пол, расположите руки под прямым углом к корпусу. Поднимите правую согнутую ногу и заведите её за левую. Стремитесь положить колено на пол. Во время скручивания старайтесь максимально расслабиться.1. **Складка вперёд**

Упражнение для растяжки на шпагат.Сядьте на пол, раздвиньте прямые ноги в стороны. Наклонитесь вперёд, дышите глубоко, стараясь расслабить мышцы. Тянитесь вперёд, стремясь положить живот на пол.1. **Растяжка у стены**

В этом упражнении растягиваются мышцы внутренней поверхности бёдер.Лягте на пол у стены перпендикулярно ей. Разведите ноги. Они будут опускаться под собственным весом. Расслабьтесь и полежите в таком положении несколько минут.1. **«Лягушка»**

Является одним из упражнений растяжки шпагата.Лягте на живот, разведите согнутые ноги в стороны. Сохраняйте прямой угол в коленях. Тянитесь тазом к полу.1. **Глубокий выпад**

Помогает растягивать и заднюю, и переднюю поверхности бедра. Подтягивает мышцы, улучшая рельеф бёдер.Сделайте выпад вперёд, разместив руки с обеих сторон впереди стоящей ноги. Положите на пол колено задней ноги и ладони. Тянитесь вниз, чувствуя растяжение мышц бёдер. Поменяйте ноги.Санитарно-гигиенические процедуры.Проветривание помещения.Вторая часть тренировочного занятия (офп)Время 17.00 – 20.00 (3 часа)**Вечерняя тренировка**: общее время 180 минутИнструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.Измерение температуры тела – 36,6 (норма)Измерение ЧСС -60-89 уд/мин (норма)**Разминка**:* общее время беговых упражнений на месте 15 минут
* 3 подхода, отдых между подходами 1 минута

 1 . бег на месте (на носочках) 2 минуты2. бег на месте с захлёстом голени назад 30 секунд3. бег на месте с высоким подниманием бедра 30 секунд4. бег на месте с выхлестом голени вперед 30 секунд5. прыжки на месте (имитация прыжков на скакалке) 1 минута.**Растяжка:** общее время 15 минут 1. Повороты головы вправо-влево - 20 раз
2. Наклон головы вправо-влево – 12 раз, вперед-назад 12 раз
3. Вращение рук в плечевых суставах через стороны вперед (полная амплитуда) 10 раз
4. Вращение рук плечевых суставах через стороны назад (полная амплитуда) 10 раз
5. Вращения в локтевых суставах внутрь – 10 раз
6. Вращения в локтевых суставах наружу с - 10 раз
7. Наклоны туловища вправо-влево с вытянутыми руками вверх - 10 раз
8. Упражнение «Мельница» наклон вперед левой рукой  коснуться правой  ноги. Наклон вперед правой рукой коснуться левой ноги – 16 раз
9. Наклоны вперед на прямых ногах, касание руками носочков ног – 20 раз
10. Перекаты в приседе с правой ноги на левую, с левой ноги на правую – 20 раз
11. Вращение ног в тазобедренных суставах во внутреннюю и наружную стороны по 10 раз на каждую ногу.
12. Максимально широко расставленные ноги врозь, наклоны к правой ноге, к левой ноге с касанием руками носочка ног.
13. Выпады вперед правой ногой, левой ногой попеременно по 5 раз на каждую ногу.

**Основная часть:** общее время 75 минут (1 час 15 минут) 1. Приседания

Из положения стоя, расставить ноги на ширине плеч, носки слегка выступают вперед, для равновесия сцепить руки в замок перед собой. Отвести бедра назад и согнуть колени так, чтоб опуститься как можно ниже. Грудь и спина выпрямлены. Сгибая колени и поднимаясь в исходное положение, делать упор в пятки 20 раз отдых между подходами до 2 минут - 4 подхода 1. Выпады вперед

Из положения стоя ноги на ширине плеч, выполнить выпад вперед правой ногой, сгибая оба колена под углом 90 градусов. Упираться на правую пятку, чтобы встать. Затем повторить выпад левой ногой. Следить, чтобы колено , уходящее назад, не касалось пола по 10 раз на каждую ногу , отдых между подходами до 2 минут – 3 подхода1. Равновесие на одной ноге

Из положения стоя, положить руки на бедра. Перенести вес тела на левую ногу, подняв правое колено так, чтобы бедро и лодыжка были под углом 90 гр, удерживать положение 30-60 сек, затем повторить на другой ноге – 4 подхода1. Мостик на одной ноге

Положение лежа на спине, колени согнуты, ступни расставлены, руки вытянуты по бокам. Поднять правую ногу вверх, оба колена при этом на одном уровне. Упираясь на левую пятку, поднять бедра вверх, затем вернуться в исходное положение. Смена ног. По 10 раз на каждую ногу, отдых между подходами до 2 минут – 3 подхода1. Сплит-приседания

Из положения стоя, отвести правую ногу назад и положить тыльную часть ступни на скамейку/стул, стоящий сзади. Шагнуть левой ногой максимально вперед , чтобы создать на сгибе колена угол 90 гр. При опускании вниз, внутренняя часть бедер прижата друг к другу. Правое колено направлено вниз , к полу. Возвращаясь в исходное положение, делать упор на левую пятку. Затем смена ног. 10 раз на каждую ногу, отдых между подходами до 2 минут – 3 подхода1. Плиометрические выпады

Из положения стоя, ноги на ширине плеч. Сделать шаг левой ногой назад и опуститься в выпад, колени при этом согнуты под углом 90гр. Сделать упор на правую пятку, чтобы подпрыгнуть и поменять ноги. Таким образом приземление происходит в положении выпада – левой ногой вперед. Продолжать чередовать выпады с прыжком в середине, стремясь увеличить время в прыжке 16 раз отдых между подходами до 2 минут – 3 подхода1. Полуприсед на одной ноге

Из положения стоя, перенести вес тела на левую ногу, поднимая правое колено так, чтобы голень была параллельна полу. Отвести бедра назад и согнуть левое колено, чтобы опуститься в полуприсед. Руки вытянуть перед собой для равновесия. Вес тела перенести на левую пятку. Затем вернуться в исходное положение 12 раз на каждую ногу, отдых между подходами до 2 минут – 3 подхода1. Укрепление икр

Из положения стоя, встать на небольшую тумбу/ступеньку/специальный ящик одной ногой. Прямая нога, пятка выдвинута за край ступеньки, вторая нога согнута в колене, находится в висе. Опорной ногой сделать подъем на носок, затем опустить пятку вниз. Смена ног.20 раз на каждую ногу, отдых между подходами до 2 минут – 3 подхода**Заключительная часть**: общее время 15 минут * Из положения сидя с прямыми ногами, наклон туловища вперед, руками взяться за носочки ног, зафиксироваться на 20 секунд
* Из положения сидя с прямыми ногами, ноги расставить максимально широко в стороны, наклоны с касанием рук к правой –левой ноге , перед собой 15 раз
* Из положения стоя, наклон к прямым ногам с фиксацией в нижней точке на 20 секунд
* Из положения стоя, ноги расставлены максимально широко врозь, наклон вперед с касанием пола локтями 20 раз
* Из положения стоя согнуть ногу в коленном суставе и завести назад, прижать пятку к ягодичной мышце рукой, удерживая за голеностопный сустав на 30 секунд, затем смена ног.

**Рекомендации.** Общее время 60 минут. Теоретическая подготовка на тему: «начальный удар в регби 7», просмотр видео – Мировая серия игра Новая Зеландия-Фиджи 2017 год по регби(женщины) . Ведение дневника самоконтроля. Санитарно-гигиенические процедуры.Проветривание помещения. |
|  | По плану | Выходной |
|  | По плану |  | Первая часть тренировочного занятия (сфп)Время 9.00-10.00 (1 час)**Утренняя тренировка**: общее время 60 минут (1 час)Измерение температуры тела – 36,6 (норма)Измерение ЧСС -60-89 уд/мин (норма) **Разминка**:* общее время беговых упражнений на месте 15 минут
* 3 подхода, отдых между подходами 1 минута

1 . бег на месте (на носочках) 2 минуты2. бег на месте с захлёстом голени назад 30 секунд3. бег на месте с высоким подниманием бедра 30 секунд4. бег на месте с выхлестом голени вперед 30 секунд5. прыжки на месте (имитация прыжков на скакалке) 1 минута.**Растяжка:** общее время 15 минут 1. Повороты головы вправо-влево - 20 раз
2. Наклон головы вправо-влево – 12 раз, вперед-назад 12 раз
3. Вращение рук в плечевых суставах через стороны вперед (полная амплитуда) 10 раз
4. Вращение рук плечевых суставах через стороны назад (полная амплитуда) 10 раз
5. Вращения в локтевых суставах внутрь – 10 раз
6. Вращения в локтевых суставах наружу с - 10 раз
7. Наклоны туловища вправо-влево с вытянутыми руками вверх - 10 раз
8. Упражнение «Мельница» наклон вперед левой рукой  коснуться правой  ноги. Наклон вперед правой рукой коснуться левой ноги – 16 раз
9. Наклоны вперед на прямых ногах, касание руками носочков ног – 20 раз
10. Перекаты в приседе с правой ноги на левую, с левой ноги на правую – 20 раз
11. Вращение ног в тазобедренных суставах во внутреннюю и наружную стороны по 10 раз на каждую ногу.
12. Максимально широко расставленные ноги врозь, наклоны к правой ноге, к левой ноге с касанием руками носочка ног.
13. Выпады вперед правой ногой, левой ногой попеременно по 5 раз на каждую ногу.

**Основная часть**: общее время 45 минут (сфп)1. Имитация передачи мяча руками с весом вправо-влево (бутылка с водой/мяч/ гантель)

Положение стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях 90 градусов, в кистях вес в области живота, имитация передачи мяча в правую и в левую сторону попеременно с разворотом корпуса, ноги на месте по 20 раз на каждую сторону отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. Имитация передачи мяча руками с весом (бутылка с водой/мяч/гантель) с ложным движением

Положение стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях 90 градусов, в кистях вес в области живота, передача в правую сторону коротким движением рук и резким движением развернуть руки в левую сторону с полным выпрямлением рук, затем вернуться в исходное положение по 20 раз на каждую сторону отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. Имитация передачи мяча руками с весом (бутылка с водой/мяч/гантель) стоя на одной ноге

Положение стоя на одной ноге, руки согнуты в локтях 90 градусов, в кистях вес в области живота, имитация передачи мяча в правую и в левую сторону попеременно, затем вернуться в исходное положение. Смена ног. По 20 раз на каждую сторону отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. 4. Падения (рак, сохранения мяча)

Исходное положение стоя на коленях на полу, руки согнуты в локтях 90 градусов, прижаты к телу по бокам, шея втянута в плечи, мышцы напряжены, падения на левый-правый бок с возвращением в исходное положение по 10 раз на каждую сторону, отдых между подходами до 2 минут – 3 подхода1. Имитация передачи мяча сидя с весом (бутылка с водой/мяч/гантель)

Исходное положение сидя на полу, ноги выпрямлены, руки согнуты в локтях 90 градусов, в кистях вес в области живота, имитация передачи мяча в правую и в левую сторону попеременно, затем вернуться в исходное положение. . По 20 раз на каждую сторону отдых между подходами до 2 минут – 4 подходаСанитарно-гигиенические процедуры.Проветривание помещения.Ведение дневника самоконтроляВторая часть тренировочного занятия (офп)Время 17.00 – 20.00 (3 часа)**Вечерняя тренировка**: общее время 180 минутИнструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.Измерение температуры тела – 36,6 (норма)Измерение ЧСС -60-89 уд/мин (норма)**Разминка**:* общее время беговых упражнений на месте 15 минут
* 3 подхода, отдых между подходами 1 минута

1 . бег на месте (на носочках) 2 минуты2. бег на месте с захлёстом голени назад 30 секунд3. бег на месте с высоким подниманием бедра 30 секунд4. бег на месте с выхлестом голени вперед 30 секунд5. прыжки на месте (имитация прыжков на скакалке) 1 минута.**Растяжка:** общее время 15 минут 1. Повороты головы вправо-влево - 20 раз
2. Наклон головы вправо-влево – 12 раз, вперед-назад 12 раз
3. Вращение рук в плечевых суставах через стороны вперед (полная амплитуда) 10 раз
4. Вращение рук плечевых суставах через стороны назад (полная амплитуда) 10 раз
5. Вращения в локтевых суставах внутрь – 10 раз
6. Вращения в локтевых суставах наружу с - 10 раз
7. Наклоны туловища вправо-влево с вытянутыми руками вверх - 10 раз
8. Упражнение «Мельница» наклон вперед левой рукой  коснуться правой  ноги. Наклон вперед правой рукой коснуться левой ноги – 16 раз
9. Наклоны вперед на прямых ногах, касание руками носочков ног – 20 раз
10. Перекаты в приседе с правой ноги на левую, с левой ноги на правую – 20 раз
11. Вращение ног в тазобедренных суставах во внутреннюю и наружную стороны по 10 раз на каждую ногу.
12. Максимально широко расставленные ноги врозь, наклоны к правой ноге, к левой ноге с касанием руками носочка ног.
13. Выпады вперед правой ногой, левой ногой попеременно по 5 раз на каждую ногу.

**Основная часть**: общее время 75 минут (1 час 15 минут)1. Выпрыгивание вверх из полного приседа 15 раз с отдыхом 2 минуты между подходами- 3 подхода
2. Выпады вперед из положения стоя, попеременно на правую-левую ногу по 12 раз на каждую ногу, с отдыхом между подходами 2 минуты – 3 подхода
3. Положение лежа на спине, ноги(пятки) на опоре высотой 40-50 см подъем таза вверх с удержанием в верхней точке на 2 секунды 12 раз с отдыхом между подходами 2 минуты – 3 подхода
4. Положение стоя, подъем бедра одной ноги параллельно полу на месте, с фиксацией в верхней точке под углом 90 градусов на 3 секунды по 12 раз на каждую ногу с отдыхом между подходами 2 минуты – 3 подхода
5. Обратные отжимания

Исходное положение: спиной к скамье, опираясь на неё руками, ноги прямые, упираются пятками об пол. Таз на одном уровне со скамьёй, руки расположены рядом с туловищем. На вдохе медленно сгибаем руки в локтях, опуская таз и корпус вниз до тех пор, пока плечи на станут параллельны полу. Важно не разводить локти в стороны, отводя их назад. На выдохе разгибаем руки, возвращаясь в исходное положение 15 раз отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. Обычные отжимания

Исходное положение: упор лёжа, носки на полу, ноги вместе, руки немного шире плеч, ладони упираются в пол на линии плечевых суставов, руки прямые, корпус прямой. На вдохе опускаем корпус к полу, сгибая руки в локтях. Поднимаемся в исходное положение на выдохе 15 раз отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. Т-образные отжимания

Исходное положение: упор лёжа на прямых руках. Ноги чуть уже плеч, корпус прямой. Грудь, таз и ноги должны составлять прямую линию. Плавно отжимаемся, сгибая локти, затем возвращаемся в исходное положение. Поворачиваем туловище в сторону, опираемся на одну руку, а вторую поднимаем вверх. Корпус разворачиваем в сторону руки, которую поднимаем, таким образом, чтобы положение тела напоминало букву Т. 15 раз отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. Бицепс сидя с весом (бутылка с водой/гантель)

Исходное положение: сидя на скамье или табурете, спина прямая, руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу, кисти на уровне груди. В каждой руке по бутылке/гантели. На вдохе разгибаем руки, опуская гантели вниз. На выдохе поднимаем руки, сгибая их в локтях, в изначальную позицию 15 раз на каждую руку, отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. Разведение рук лежа с весом (бутылка с водой/гантели)

Исходное положение лежа на спине, на полу. Руки вытянуты вверх над грудью. В руках по бутылке 1 литр с водой, разведение рук в стороны до уровня пола и обратно в исходное положение 15 раз отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода**Заключительная часть**: общее время 15 минут * Из положения сидя с прямыми ногами, наклон туловища вперед, руками взяться за носочки ног, зафиксироваться на 20 секунд
* Из положения сидя с прямыми ногами, ноги расставить максимально широко в стороны, наклоны с касанием рук к правой –левой ноге , перед собой 15 раз
* Из положения стоя, наклон к прямым ногам с фиксацией в нижней точке на 20 секунд
* Из положения стоя, ноги расставлены максимально широко врозь, наклон вперед с касанием пола локтями 20 раз
* Из положения стоя согнуть ногу в коленном суставе и завести назад, прижать пятку к ягодичной мышце рукой, удерживая за голеностопный сустав на 30 секунд, затем смена ног.

**Рекомендации.** Общее время 60 минут (1 час) Теоретическая подготовка на тему: «линия защиты в регби 7», видеоконференция просмотр игр Мировая серия игра Россия-Япония 2019 год по регби(женщины)  Ведение дневника самоконтроля. Санитарно-гигиенические процедуры.Проветривание помещения. |
|  | По плану | Укрепление нижней части туловища | Первая часть тренировочного занятия (стрейчинг)Время 9.00-10.00 (1 час)**Утренняя тренировка**: общее время 60 минутИзмерение температуры тела – 36,6 (норма)Измерение ЧСС -60-89 уд/мин (норма)1. **Наклоны головы**

Этот вид растяжки для мышц шеи служит отличной профилактикой шейного остеохондроза.Наклоните голову к правому плечу, придерживая её одноимённой рукой. Постарайтесь максимально расслабить мышцы шеи. Поменяйте сторону.1. **Растяжка плеч**

Позволяет растянуть бицепсы, снимая с них напряжение, а также приводит руки в тонус. Повышает гибкость плечевых суставов.Обхватите правую руку левой над локтем, прижмите её к корпусу. Выпрямите руку, опустив правое плечо. Тяните руку в левую сторону. Затем повторите другой рукой влево.1. **Растяжка трицепсов**

Способствует растяжению трицепса и передней части плеч.Заведите правую руку за спину сверху, а левую снизу. Локоть верхней руки направьте в потолок, а нижней — к полу. Стремитесь соединить пальцы рук за спиной. Если вам это даётся легко, сцепите ладони в замок.1. **«Кошка»**

Это упражнение растягивает мышцы спины и увеличивает гибкость позвоночника.Встаньте на четвереньки. Максимально округлите спину, опустив голову. Затем плавно выгните спину, сведя вместе лопатки.1. **Поза ребёнка**

Эта комфортная для расслабления поза очень полезна для уставшей спины.Сядьте на пол на колени. Наклонитесь вперёд, положив живот на колени. Руки выпрямите перед собой и тянитесь за ними.1. **Поза «Собака мордой вниз»**

Поза из йоги помогает растянуть почти всё тело — от плеч до стоп.Из положения стоя наклонитесь вперёд и делайте шаги на руках. Продолжайте шагать, пока ваше тело не образует прямой угол. Спина должна быть прямой, а пятки — стремиться к полу.1. **Боковая растяжка**

Задействует мышцы боковые. Способствует стройности в талии.Встаньте прямо, поднимите руки вверх. Сцепите пальцы между собой, ладони развёрнуты к потолку. Потянитесь вверх и наклонитесь вправо. Повторите в другую сторону.1. **Скручивание лёжа**

Повышает гибкость позвоночника, прекрасно снимает напряжение в пояснично-крестцовом отделе.Лягте на пол, расположите руки под прямым углом к корпусу. Поднимите правую согнутую ногу и заведите её за левую. Стремитесь положить колено на пол. Во время скручивания старайтесь максимально расслабиться.1. **Складка вперёд**

Упражнение для растяжки на шпагат.Сядьте на пол, раздвиньте прямые ноги в стороны. Наклонитесь вперёд, дышите глубоко, стараясь расслабить мышцы. Тянитесь вперёд, стремясь положить живот на пол.1. **Растяжка у стены**

В этом упражнении растягиваются мышцы внутренней поверхности бёдер.Лягте на пол у стены перпендикулярно ей. Разведите ноги. Они будут опускаться под собственным весом. Расслабьтесь и полежите в таком положении несколько минут.1. **«Лягушка»**

Является одним из упражнений растяжки шпагата.Лягте на живот, разведите согнутые ноги в стороны. Сохраняйте прямой угол в коленях. Тянитесь тазом к полу.1. **Глубокий выпад**

Помогает растягивать и заднюю, и переднюю поверхности бедра. Подтягивает мышцы, улучшая рельеф бёдер.Сделайте выпад вперёд, разместив руки с обеих сторон впереди стоящей ноги. Положите на пол колено задней ноги и ладони. Тянитесь вниз, чувствуя растяжение мышц бёдер. Поменяйте ноги.Санитарно-гигиенические процедуры.Проветривание помещения.Вторая часть тренировочного занятия (офп)Время 17.00 – 20.00 (3 часа)**Вечерняя тренировка**: общее время 180 минутИнструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.Измерение температуры тела – 36,6 (норма)Измерение ЧСС -60-89 уд/мин (норма)**Разминка**:* общее время беговых упражнений на месте 15 минут
* 3 подхода, отдых между подходами 1 минута

 1 . бег на месте (на носочках) 2 минуты2. бег на месте с захлёстом голени назад 30 секунд3. бег на месте с высоким подниманием бедра 30 секунд4. бег на месте с выхлестом голени вперед 30 секунд5. прыжки на месте (имитация прыжков на скакалке) 1 минута.**Растяжка:** общее время 15 минут 1. Повороты головы вправо-влево - 20 раз
2. Наклон головы вправо-влево – 12 раз, вперед-назад 12 раз
3. Вращение рук в плечевых суставах через стороны вперед (полная амплитуда) 10 раз
4. Вращение рук плечевых суставах через стороны назад (полная амплитуда) 10 раз
5. Вращения в локтевых суставах внутрь – 10 раз
6. Вращения в локтевых суставах наружу с - 10 раз
7. Наклоны туловища вправо-влево с вытянутыми руками вверх - 10 раз
8. Упражнение «Мельница» наклон вперед левой рукой  коснуться правой  ноги. Наклон вперед правой рукой коснуться левой ноги – 16 раз
9. Наклоны вперед на прямых ногах, касание руками носочков ног – 20 раз
10. Перекаты в приседе с правой ноги на левую, с левой ноги на правую – 20 раз
11. Вращение ног в тазобедренных суставах во внутреннюю и наружную стороны по 10 раз на каждую ногу.
12. Максимально широко расставленные ноги врозь, наклоны к правой ноге, к левой ноге с касанием руками носочка ног.
13. Выпады вперед правой ногой, левой ногой попеременно по 5 раз на каждую ногу.

**Основная часть**: общее время выполнения 75 минут (1 час 15 минут)1. Выпрыгивание вверх из полного приседа 15 раз с отдыхом 2 минуты между подходами- 3 подхода
2. Выпады вперед из положения стоя, попеременно на правую-левую ногу по 12 раз на каждую ногу, с отдыхом между подходами 2 минуты – 3 подхода
3. Положение лежа на спине, ноги(пятки) на опоре высотой 40-50 см подъем таза вверх с удержанием в верхней точке на 2 секунды 12 раз с отдыхом между подходами 2 минуты – 3 подхода
4. Положение стоя, подъем бедра одной ноги параллельно полу на месте, с фиксацией в верхней точке под углом 90 градусов на 3 секунды по 12 раз на каждую ногу с отдыхом между подходами 2 минуты – 3 подхода
5. Положение стоя с упором руками в стену , подъем на носочки двумя ногами одновременно с удержанием в верхней точке на 2 секунды 20 раз с отдыхом между подходами 2 минуты – 4 подхода.
6. Отжимания от пола из положения упор лежа , угол в локтях 90 градусов 10 раз с отдыхом между подходами 2 минуты – 3 подхода
7. Пресс с отдыхом между подходами 2 минуты.
* Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях 30 раз 3 подхода
* Упражнение «Планка» – положение упор лежа на локтях, туловище параллельно полу - 1 минута 3 подхода
* Упражнение «Книжка» – из положения лежа на спине, руки вытянуты вверх, подъем туловища и прямых ног одновременно, с касанием рук и ног в верхней точке 15 раз 3 подхода
1. Упражнение на укрепления мышц спины с отдыхом между подходами 2 минуты.

«Лодочка» - из положения лежа на животе, руки вытянуты вперед, подъем вверх прямых ног и рук одновременно 30 раз 4 подхода**Заключительная часть**: общее время 15 минут * Из положения сидя с прямыми ногами, наклон туловища вперед, руками взяться за носочки ног, зафиксироваться на 20 секунд
* Из положения сидя с прямыми ногами, ноги расставить максимально широко в стороны, наклоны с касанием рук к правой –левой ноге , перед собой 15 раз
* Из положения стоя, наклон к прямым ногам с фиксацией в нижней точке на 20 секунд
* Из положения стоя, ноги расставлены максимально широко врозь, наклон вперед с касанием пола локтями 20 раз
* Из положения стоя согнуть ногу в коленном суставе и завести назад, прижать пятку к ягодичной мышце рукой, удерживая за голеностопный сустав на 30 секунд, затем смена ног.

**Рекомендации.** Общее время 60 минут. Теоретическая подготовка на тему: «индивидуальная атака в регби 7», видеоконференция просмотр игры –Чемпионат Европы по регби 7 среди женщин игра Англия -Россия 2017 год по регби(женщины) . Ведение дневника самоконтроля. Санитарно-гигиенические процедуры.Проветривание помещения. |
|  | По плану |  | Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.**Разминка**-**Основная часть**:**Заключительная часть**. **Рекомендации.** Теоретическая подготовка, просмотр видео и фото материалов по истории виду спорта. Ведение дневника самоконтроля.Первая часть тренировочного занятия (стабилизация)Инструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении Время 9.00-10.00 (1 час)**Утренняя тренировка:** общее время 60 минут (1 час)Измерение температуры тела – 36,6 (норма)Измерение ЧСС -60-89 уд/мин (норма)**Разминка :** * общее время беговых упражнений на месте 15 минут
* 3 подхода, отдых между подходами 1 минута

1 . бег на месте (на носочках) 2 минуты2. бег на месте с захлёстом голени назад 30 секунд3. бег на месте с высоким подниманием бедра 30 секунд4. бег на месте с выхлестом голени вперед 30 секунд5. прыжки на месте (имитация прыжков на скакалке) 1 минута.**Основная работа:** общее время 45 минут1. Прыжки «пингвины»

Исходное положение стоя на двух ногах, короткие прыжки на двух ногах вверх на месте, движение в коленном суставе минимальное, отталкивание за счет голеностопного сустава 15 раз отдых между подходами 1 минута- 3 подхода1. Латеральные прыжки

Исходное положение стоя на двух ногах, короткие прыжки в правую и левую стороны , вперед-назад 15 раз отдых между подходами 1 минута – 3 похода1. Прыжок «цапля»

Исходное положение стоя на одной ноге, короткие прыжки в верх с небольшой динамикой в коленном суставе и фиксацией в исходном положении 10 раз на каждую ногу отдых между подходами 1 минута – 3 подхода1. Прыжок «латеральная цапля»

Исходное положение стоя на одной ноге, короткие прыжки в правую и левую стороны, с фиксацией стопы на полу и динамикой в коленном суставе 10 раз на каждую ногу отдых между подходами 1 минута – 3 подхода1. Упражнение «ласточка»

Исходное положение стоя на левой ноге, корпус наклонен в перед, правая нога отведена назад, руки расставлены в стороны для баланса, глаза закрыты 1 минута на каждую ногу отдых между подходами 30 секунд – 3 подхода.Вторая часть тренировочного занятия (офп/сфп)Время 17.00 – 20.00 (3 часа)**Вечерняя тренировка**: общее время 180 минутИнструктаж по ТБ на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении.Измерение температуры тела – 36,6 (норма)Измерение ЧСС -60-89 уд/мин (норма)**Разминка**: общее время 10 минут 1. Прыжки на месте (имитация прыжков на скакалке) 3 минуты отдых между подходами 30 секунд – 3 похода

**Растяжка:** общее время 20 минутПовороты головы вправо-влево - 20 разНаклон головы вправо-влево – 12 раз, вперед-назад 12 разВращение рук в плечевых суставах через стороны вперед (полная амплитуда) 10 разВращение рук плечевых суставах через стороны назад (полная амплитуда) 10 разВращения в локтевых суставах внутрь – 10 разВращения в локтевых суставах наружу с - 10 разНаклоны туловища вправо-влево с вытянутыми руками вверх - 10 разУпражнение «мельница» наклон вперед левой рукой  коснуться правой  ноги. Наклон вперед правой рукой коснуться левой ноги – 16 разНаклоны вперед на прямых ногах, касание руками носочков ног – 20 разПерекаты в приседе с правой ноги на левую, с левой ноги на правую – 20 разВращение ног в тазобедренных суставах во внутреннюю и наружную стороны по 10 раз на каждую ногу.Максимально широко расставленные ноги врозь, наклоны к правой ноге, к левой ноге с касанием руками носочка ног.Выпады вперед правой ногой, левой ногой попеременно 10 раз на каждую ногу.**Основная часть**: общее время 90 минут (1.5 часа)1. Обратные отжимания

Исходное положение: спиной к скамье, опираясь на неё руками, ноги прямые, упираются пятками об пол. Таз на одном уровне со скамьёй, руки расположены рядом с туловищем. На вдохе медленно сгибаем руки в локтях, опуская таз и корпус вниз до тех пор, пока плечи на станут параллельны полу. Важно не разводить локти в стороны, отводя их назад. На выдохе разгибаем руки, возвращаясь в исходное положение 15 раз отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. Обычные отжимания

Исходное положение: упор лёжа, носки на полу, ноги вместе, руки немного шире плеч, ладони упираются в пол на линии плечевых суставов, руки прямые, корпус прямой. На вдохе опускаем корпус к полу, сгибая руки в локтях. Поднимаемся в исходное положение на выдохе 15 раз отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. Т-образные отжимания

Исходное положение: упор лёжа на прямых руках. Ноги чуть уже плеч, корпус прямой. Грудь, таз и ноги должны составлять прямую линию. Плавно отжимаемся, сгибая локти, затем возвращаемся в исходное положение. Поворачиваем туловище в сторону, опираемся на одну руку, а вторую поднимаем вверх. Корпус разворачиваем в сторону руки, которую поднимаем, таким образом, чтобы положение тела напоминало букву Т. 15 раз отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. 4. Бицепс сидя с весом (бутылка с водой/гантель)

Исходное положение: сидя на скамье или табурете, спина прямая, руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу, кисти на уровне груди. В каждой руке по бутылке/гантели. На вдохе разгибаем руки, опуская гантели вниз. На выдохе поднимаем руки, сгибая их в локтях, в изначальную позицию 15 раз на каждую руку, отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. 5. Разведение рук лежа с весом (бутылка с водой/гантели)

Исходное положение лежа на спине, на полу. Руки вытянуты вверх над грудью. В руках по бутылке 1 литр с водой, разведение рук в стороны до уровня пола и обратно в исходное положение 15 раз отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. 6. Имитация передачи мяча руками с весом вправо-влево (бутылка с водой/мяч/ гантель)

Положение стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях 90 градусов, в кистях вес в области живота, имитация передачи мяча в правую и в левую сторону попеременно с разворотом корпуса, ноги на месте по 20 раз на каждую сторону отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. 7. Имитация передачи мяча руками с весом (бутылка с водой/мяч/гантель) с ложным движением

Положение стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях 90 градусов, в кистях вес в области живота, передача в правую сторону коротким движением рук и резким движением развернуть руки в левую сторону с полным выпрямлением рук, затем вернуться в исходное положение по 20 раз на каждую сторону отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. 8. Имитация передачи мяча руками с весом (бутылка с водой/мяч/гантель) стоя на одной ноге

Положение стоя на одной ноге, руки согнуты в локтях 90 градусов, в кистях вес в области живота, имитация передачи мяча в правую и в левую сторону попеременно, затем вернуться в исходное положение. Смена ног. По 20 раз на каждую сторону отдых между подходами до 2 минут – 4 подхода1. 9. Падения (рак, сохранения мяча)

Исходное положение стоя на коленях на полу, руки согнуты в локтях 90 градусов, прижаты к телу по бокам, шея втянута в плечи, мышцы напряжены, падения на левый-правый бок с возвращением в исходное положение по 10 раз на каждую сторону, отдых между подходами до 2 минут – 3 подхода10. Упражнение «схваточник»Исходное положение на четвереньках, руки выпрямлены в упоре , оторвать колени от пола, не отрывая рук от пола, встать на носочки сохраняя угол в коленях 90 градусов, корпус образует прямую линию параллельно полу, расстояние от пола до коленей 10-15 сантиметров, сделать 6 медленных, коротких шагов вперед, назад . Отдых между подходами до 2 минут – 3 подхода. **Заключительная часть**: общее время 10 минут «**Растяжка плеч»**Обхватите правую руку левой над локтем, прижмите её к корпусу. Выпрямите руку, опустив правое плечо. Тяните руку в левую сторону. Затем повторите другой рукой влево.**«Растяжка трицепсов»**Заведите правую руку за спину сверху, а левую снизу. Локоть верхней руки направьте в потолок, а нижней — к полу. Стремитесь соединить пальцы рук за спиной. Если вам это даётся легко, сцепите ладони в замок.**«Кошка»**Встаньте на четвереньки. Максимально округлите спину, опустив голову. Затем плавно прогните спину, сведя вместе лопатки.**«Поза ребёнка»**Сядьте на пол на колени. Наклонитесь вперёд, положив живот на колени. Руки выпрямите перед собой и тянитесь за ними.**Рекомендации:** общее время 50 минут Теоретическая подготовка на тему «линия вне игры в регби 7», видеоконференция, просмотр и анализ игры Чемпионат Европы по регби 7 среди женщин игра Россия-Англия 2017 год. Ведение дневника самоконтроля.Санитарно-гигиенические процедуры.Проветривание помещения. |
|  |  | **Занятия согласно расписания по 30.04.2020** |

Расписание на неделю один день выходной