

Жесты

ХОККЕЙНЫХ СУДЕЙ



Задержка соперника

Игрок задерживает соперника своими руками

правило 531



Задержка соперника клюшкой

Игрок препятствует сопернику, задерживая его своей клюшкой

правило 533



Блокировка

Атака игрока не владеющего шайбой

правило 534



Атака коленом

Нарушение правил с использованием колена

правило 536

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА НА время каникул ОТДЕЛЕНИЕ ХОККЕЙ.

ДЕНЬ 1.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения; 15 - отжиманий.15 - приседаний(полный присед).15 - упражнений "берпи".Пробежка не менее 800 метров

Тренировка:

Разминка с клюшкой (обороты ,развороты, махи).

1. Удержание шайбы на пере клюшки.
2. Подбрасывание шайбы и удержание.
3. Броски в свор ворот или др.
4. Броски по мишеням(развиваем контроль зрения при броске).
5. Бег на короткие дистанции 30 и 60 метров.(6 - 8 повторов).

День 2.

Утренняя гимнастика .(Как в первый день занятий ,без бега).

Выполняем упражнения на растяжку по 25 повторений ;

1. Перекаты в глубоком приседе.
2. Выпады со сменой положения ног.
3. Наклоны стоя ,ноги вместе, и удержание до счета 3.

Тренировка :

Разносторонняя игра в баскетбол, футбол. Суть игры ; отработка паса , виденье партнера при передачи , отработка паса в разрез, навязывание борьбы противнику.

После игры , легкий бег по самочувствию.

День 3.

Утренняя гимнастика. Беговые упражнения (бег по пересеченной местности , пробежка в течении 30 - 40 минут).

Тренировка :

1. Броски ручного мяча в стену, ловля с отскока.
 2. Жонглирование мяча (2х , 3х. мячей).
 3. Удержание баланса на " катке".
 4. Удержание баланса с приседаниями.
 5. Бросковые упражнения.
 6. Броски после отжиманий и прыжков.
- Бег 1000 метров .(без учета времени).

Повторения в упражнениях могут меняться в зависимости от физической подготовки хоккеиста.

ПЛАН СОСТАВИЛ ТРЕНЕР ПО ХОККЕЮ
Никитин Н.А.

**План самостоятельной подготовки на недельный период (отделения
футбола, волейбола).**

	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Понедельник				
		Разминка		20
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости		20
	Теория	История возникновения и развития волейбол в мире https://www.youtube.com/watch?v=6g66NXNrmOY		20
	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Вторник				
	ОФП	Разминка		10
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Приседание	3x10 3x15 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие гибкости и ловкости		20
	Теория	История развития футбола в СССР и России https://www.youtube.com/watch?v=J3gqyFswLQ8		30
	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Среда				
		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие гибкости и общей выносливости		15
	Теория	Правила игры		30

		https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU		
		Принятие банных процедур		15
	раздел	наименование	Нагрузка, раз.	Нагрузка, мин.
Четверг				
		Разминка		15
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Приседание	3x10 3x15 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие гибкости		15
	Теория	Просмотр соревнований по футболу среди юношей https://www.youtube.com/watch?v=sKEDqpoCJv4		30
	раздел	наименование	Нагрузка, раз	мин.
Пятница				
		Разминка		20
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости		20
	Теория	История возникновения и развития волейбола в мире https://www.youtube.com/watch?v=6g66NXNmOY		20
	раздел	наименование	Нагрузка, раз	мин.
Суббота				
		Разминка		20
	ОФП	Силовая подготовка: Отжимание; Упражнения на укрепление пресса; Упражнение для спины; Прыжки через скакалку: 1. С двух на две 2. На правой ноге 3. На левой ноге	3x10 3x15 3x15 3x20 3x15 3x15	30
	СФП	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости		20
	Теория	История возникновения и развития футбола в мире https://www.youtube.com/watch?v=6g66NXNmOY		20
		Принятие банных процедур		15

Тренер-преподаватель: Горохов А.А.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

с 19.10.2020 по 01.11.2020 (каникулы) группа спортивные подвижные игры
отделение БОКС.

Понедельник

8.00-9.00 Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание).

Просмотр боёв и тренировок известных боксёров.

Гигиена ФК и спорта «labibooks/ru»

16.00-18.00 Тренировка (кросс 1-2 км, ШБ)

Вторник

8.00-9.00 Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание).

Просмотр боёв и тренировок известных боксёров.

История бокса «ru/ sport-wiki»

16.00-18.00 Спортивные игры (футбол, баскетбол)

Среда

8.00-9.00 Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание).

Просмотр боёв и тренировок известных боксёров.

16.00-18.00 Тренировка (кросс 1-2 км, ШБ)

Четверг

8.00-9.00 Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание).

Просмотр боёв и тренировок известных боксёров.

16.00-18.00 Спортивные игры (футбол, баскетбол)

Пятница

8.00-9.00 Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание).

Просмотр боёв и тренировок известных боксёров.

16.00-18.00 Тренировка (кросс 1-2 км, ШБ)

Суббота

8.00-9.00 Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание).

Просмотр боёв и тренировок известных боксёров.

восстановительные процедуры (отдых, баня)

Воскресение

8.00-9.00 Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание)

Отдых

Тренер- преподаватель  Федотов И.Н.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

с19.10.2020 по 01.11.2020 (каникулы) группа НП-2 отделение БОКС.

Понедельник

8.00-9.00 Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание).

Просмотр боёв и тренировок известных боксёров.

Гигиена ФК и спорта «labibooks/ru»

16.00-18.00 Тренировка (кросс 1-3-5 км, ШБ)

Вторник

8.00-9.00 Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание).

Просмотр боёв и тренировок известных боксёров.

История бокса «ru/ sport-wiki»

16.00-18.00 Спортивные игры (футбол, баскетбол)

Среда

8.00-9.00 Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание).

Просмотр боёв и тренировок известных боксёров.

16.00-18.00 Тренировка (кросс 1-3-5 км, ШБ)

Четверг

8.00-9.00 Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание).

Просмотр боёв и тренировок известных боксёров.

16.00-18.00 Спортивные игры (футбол, баскетбол)

Пятница

8.00-9.00 Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание).

Просмотр боёв и тренировок известных боксёров.

16.00-18.00 Тренировка (кросс 3-5 км, ШБ)

Суббота

8.00-9.00 Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание).

Просмотр боёв и тренировок известных боксёров.

восстановительные процедуры (отдых, баня)

Воскресение

8.00-9.00 Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъем туловища из упора лёжа, подтягивание)

Отдых

Тренер- преподаватель  Федотов И.И.

Недельное задание на каникулярный период обучающимся отделения
полиатлон .

Понедельник:

1. Бег 4 x 60 м
2. Силовая гимнастика (сгибание рук) 4 x 15 раз – мальчики, 4 x 10 раз – девочки
3. 6 минутный бег
4. Игра в футбол

Вторник:

1. Активный отдых – велосипед

Среда:

1. Бег 4 x 100м
2. Силовая гимнастика – девочки пресс 4 x 15, мальчики подтягивание 4 x 5 раз
3. Бег 1000 м на скорость
4. История развития полиатлона в России
<http://mnogoborec.ru/istotiya-poliatlona-hidden>

Четверг:

1. Активный отдых – велосипед

Пятница:

1. Бег 400 м на результат
2. Силовая гимнастика на результат
3. Упражнение со скакалкой
4. Равномерный бег до 3 км
5. Игра в футбол

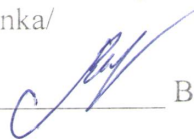
Суббота:

1. Велосипед, баня

Воскресенье:

1. Велосипед, 7 основных правил здорового питания ребенка спортсмена
<https://k-66.ru/7-osnovnyh-pravil-pitaniya-rebenka/>

Директор МБУ ДО «Варгашинская ДЮСШ» _____



В. М. Медведев

**Недельная нагрузка для обучающихся группы начальной подготовки
отделения «Баскетбол» для самостоятельных занятий в домашних условиях на
время каникул с 19 по 30 октября 2020 года**

Староста группы: Овчинникова Ирина

Понедельник, среда, пятница, суббота:

1. Разминка при помощи платформы (низкого стула, любой другой опоры высотой 30 – 35 см):

- наклоны туловища вправо – влево – 10 раз в каждую сторону;
- и.п. руки на пояс повороты туловища с отведением правой руки в правую сторону, левой руки в левую сторону – 10 раз в каждую сторону;
- приседание на двух ногах 15 раз;
- перекаты с ноги на ногу 15 раз в каждую сторону, при последнем перекате поворот к ноге и наклон вперед к ноге, то же в другую сторону к другой ноге.

2. Прыжки на платформу на двух ногах 30 раз, затем отжимание от пола юношам из упора лежа, девушкам от колен по 17 раз. Затем снова прыжки и т.д. чередуя упражнения до трех подходов.

3. Встать на носочки на платформу (возвышенность) 15 – 20 см поочередно опускать пятки вниз (ниже платформы), растягивая икроножные мышцы голени и максимально высоко подниматься на носках вверх, напрягая мышцы – 1 мин., затем повторить упражнение одновременно двумя ногами- 1 мин и так далее в течение 6 минут.

4. Прыжки вверх. Встать возле стены с вытянутой рукой вверх, сделать отметку, от отметки вверх прикрепить линейную разметку, выполнять серийные прыжки вверх (10 раз по три подхода) с касание пальчиками линейки и делать отметки. Достичь результата не менее 35 см.


5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (упраж.на пресс) 3 подхода по 30 раз, в течение тренировки.

6. Прыжки на скакалке 3 подхода по 100 раз. Двойные прыжки 3 подхода по 10 раз.

7. В сети Интернет изучить теорию по темам: «Важность утренней зарядки для подросткового возраста», «Разминка на тренировке и перед игрой», «Жестикация судьбы при играх в баскетбол», «Амплуа игрока и его действия на площадке», «Самообладание баскетболиста».

8. Изучение комплексных занятий по самообразованию в сети Интернет, просмотр игр различного уровня в сети Интернет.

По возникшим вопросам обращаться к тренеру по телефону 89125267760.

Тренер – преподаватель МКУ ДО «Варгашинская ДЮСШ»  О. П. Овчинникова

**Недельная нагрузка для обучающихся по общеразвивающей программе
«Оранжевый мяч» для самостоятельных занятий в домашних условиях на
время каникул с 19 по 30 октября 2020 года**

Староста группы: Демешкина Полина

Разминка при помощи платформы (низкого стула, любой другой опоры высотой 30 – 35 см):

- наклоны туловища вправо – влево – 10 раз в каждую сторону;
- и.п. руки на пояс повороты туловища с отведением правой руки в правую сторону, левой руки в левую сторону – 10 раз в каждую сторону;
- приседание на двух ногах 15 раз;
- перекаты с ноги на ногу 15 раз в каждую сторону, при последнем перекате поворот к ноге и наклон вперед к ноге, то же в другую сторону к другой ноге.

Упражнения для развития быстроты:

1. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме.
2. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.
3. Подскоки через скакалку с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания: 1-2 в обычном темпе, 3-4 в ускоренном темпе.
4. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Лежа головой в противоположную сторону, относительно направления движения. Дозировка: 5-6 раз по 10 метров с интервалом 1-1,5 мин, 3 серии через 3 мин.отдыха.

Для развития скоростно – силовой подготовки:

1. Бег с высоким подниманием бедра с максимальной частотой;
2. Челночный бег 3x8, или 3X10, у кого сколько места позволяет (на улице, во дворе);
3. Бег по лестнице вверх: 5 подъемов по каждой ступеньки, 5 подъемов через ступеньку, 3 подъема - прыжки на двух ногах;
4. Бег по отметкам.

Для развития скоростной выносливости

1. Бег с максимальной частотой движений в упоре стоя у стены (15-20 сек по 5 подходов).
2. Прыжки на месте через скакалку в быстром темпе (20 сек. По 4 подхода)

По возникшим вопросам обращаться к тренеру по телефону 89125267760.

Тренер – преподаватель МКУ ДО «Варгашинская ДЮСШ»  О. П. Овчинникова

МБУ ДО «Варгашинская ДЮСШ». Дистанционное обучение. Отделение «Волейбол»,
группа БТЭ - 1, тренер – преподаватель Бондарев В. А.

Понедельник

1. Зарядка – 9.00(20).
2. Кросс по пересечённой местности 3000 метров.

Вторник

1. Зарядка – 9:00.
2. Растяжка: «жгут», «шпагат» - 30 минут.
3. Просмотр волейбольных матчей женской суперлиги (YouTube.com).

Среда

1. Зарядка – 9.00.
2. Силовая гимнастика:
 - А) сгибание рук в упоре лежа (отжимание) 4*15-20 раз;
 - Б) поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс) 4*20-25 раз;
 - В) приседания 4*35-50 раз;
 - Г) заминка (бег на месте) 7-10 минут;

Четверг

1. Зарядка – 9:00.
2. Растяжка: «жгут», «шпагат» - 30 минут.
3. Просмотр волейбольных матчей женской суперлиги (YouTube.com).

Пятница

1. Зарядка – 9:00.
2. Гимнастика: «лодочка», «корзинка», стойка на лопатках, «жгут», «шпагат».
3. Силовая гимнастика: отжимание 3*20 раз, пресс 3*25 раз, прыжки на скакалке – на месте 4*150 раз.

Суббота

1. Зарядка – 9:00.
2. Водные процедуры, баня.

Воскресенье – отдых.

Бондарев В. А. Тренер-преподаватель.

МБУ ДО «Варгашинская ДЮСШ». Дистанционное обучение. «Спортивные и подвижные игры», тренер – преподаватель Бондарев В. А.

Понедельник

1. Зарядка – 9.00(20).
2. Кросс по пересечённой местности 1500 метров.

Вторник

1. Зарядка – 9:00.
2. Растяжка: «жгут», «шпагат» - 30 минут.

Среда

1. Зарядка – 9.00.
2. Силовая гимнастика:
 - А) сгибание рук в упоре лежа (отжимание) 4*4-8 раз;
 - Б) поднятие туловища из положения лежа на спине (пресс) 4*10-12 раз;
 - В) приседания 4*20-25 раз;
 - Г) заминка (бег на месте) 7-10 минут;

Четверг

1. Зарядка – 9:00.
2. Растяжка: «жгут», «шпагат» - 30 минут.
3. просмотр волейбольных матчей женской суперлиги (YouTube.com).

Пятница

1. Зарядка – 9:00.
2. Гимнастика: «лодочка», «корзинка», стойка на лопатках, «жгут», «шпагат».
3. Силовая гимнастика: отжимание 4*4-8 раз, пресс 4*10-12 раз, прыжки на скакалке – на месте 4*50 раз.

Суббота

1. Зарядка – 9:00.
2. Водные процедуры. баня.

Воскресенье – отдых.

Тренер – преподаватель Бондарев В. А.
Бондарев

МБУ ДО «Варгашинская ДЮСШ». Дистанционное обучение. Отделение «Волейбол»
группа НП - 2, тренер – преподаватель Бондарев В. А.

Понедельник

1. Зарядка – 9:00(20).
2. Кросс по пересечённой местности 2000 метров.

Вторник

1. Зарядка – 9:00.
2. Растяжка: «жгут», «шпагат» - 30 минут.

Среда

1. Зарядка – 9:00.
2. Силовая гимнастика:
А) сгибание рук в упоре лежа (отжимание) 4*10 - 15 раз;
Б) поднятие туловища из положения лежа на спине (пресс) 4*15-20 раз;
В) приседания 4*30-40 раз;
Г) заминка (бег на месте) 7-10 минут;

Четверг

1. Зарядка – 9:00.
2. Растяжка: «жгут», «шпагат» - 30 минут.
3. Просмотр волейбольных матчей женской суперлиги (YouTube.com).

Пятница

1. Зарядка – 9:00.
2. Гимнастика: «лодочка», «корзинка», стойка на лопатках, «жгут», «шпагат».
3. Силовая гимнастика: отжимание 4*15 раз, пресс 4*20 раз, прыжки на скакалке – на месте 4*100 раз.
4. Заминка 7 – 10 минут.

Суббота

1. Зарядка – 9:00.
2. Водные процедуры, баня.

Воскресенье – отдых.

Тренер – преподаватель Бондарев В.А. *Бондарев*

Тренировочные мероприятия

с 19.10 по 01.11.2020(каникулы) группы базовый тренировочный
этап первого года, отделение ФУТБОЛ.

ВТОРОНИК

9.00-10.00 утренняя зарядка (отжимание, подъем туловища из упора
лежа, планка)

12.00-14.00 просмотр видео уроков на тему футбола

<https://videourocker.ru/sport/football>

гигиена в спорте <https://mir-zdorovja.com/sportivnaya-gigiena>

15.00-16.00 кросс в бору 3 километра, подтягивание.

17.00 просмотр фильма Пеле: рождение легенды.

ЧЕТВЕРГ

9.00-10.00 утренняя зарядка (приседания, подъем туловища из
упора лежа, планка)

12.00-14.00 просмотр матчей проекта «мини футбол в школу»

средняя группа на канале АМФР <https://www.youtube.com>

15.00-16.00 кросс в бору 3 километра, беговые упражнения.

СУББОТА

9.00-10.00 утренняя зарядка (приседания, скакалка, планка)

11.00-13.00 просмотр обзоров матчей по футболу Европы и мира

<https://football-video.club>

15.00-16.00 в бору: ускорения, беговые упражнения, челночный бег

18.00 баня.

Фото и видео выполнения домашнего задания отправлять в Viber
по номеру 89924264457

Кочетков М.А. СК

Тренировочные мероприятия

с 19.10 по 01.11.2020(каникулы) группы базовый тренировочный
этап первого года, отделение ФУТБОЛ.

ВТОРОНИК

9.00-10.00 утренняя зарядка (отжимание, подъем туловища из упора
лежа, планка)

12.00-14.00 просмотр видео уроков на тему футбола

<https://videourocker.ru/sport/football>

гигиена в спорте <https://mir-zdorovja.com/sportivnaya-gigiena>

15.00-16.00 кросс в бору 3 километра, подтягивание.

17.00 просмотр фильма Пеле: рождение легенды.

ЧЕТВЕРГ

9.00-10.00 утренняя зарядка (приседания, подъем туловища из
упора лежа, планка)

12.00-14.00 просмотр матчей проекта «мини футбол в школу»

средняя группа на канале АМФР <https://www.youtube.com>

15.00-16.00 кросс в бору 3 километра, беговые упражнения.

СУББОТА

9.00-10.00 утренняя зарядка (приседания, скакалка, планка)

11.00-13.00 просмотр обзоров матчей по футболу Европы и мира

<https://football-video.club>

15.00-16.00 в бору: ускорения, беговые упражнения, челночный бег

18.00 баня.

Фото и видео выполнения домашнего задания отправлять в Viber
по номеру 89924264457

Ключников И.А. СКЗ

Тренировочные мероприятия

с 19.10 по 01.11.2020(каникулы) группы тренировочного этапа
спортивного совершенствования первого года, отделение ФУТБОЛ.

ВТОРОНИК

9.00-10.00 утренняя зарядка (отжимание, подъем туловища из упора
лежа, планка)

12.00-14.00 просмотр видео уроков на тему футбола

<https://videourocker.ru/sport/football>

гигиена в спорте <https://mir-zdorovja.com/sportivnaya-gigiena>

15.00-16.00 кросс в бору 3 километра, подтягивание.

17.00 правила мини-футбола <https://mfc-arsenal.ru/pravila.php>

ЧЕТВЕРГ

9.00-10.00 утренняя зарядка (приседания, подъем туловища из
упора лежа, планка)

12.00-14.00 просмотр матчей проекта «мини футбол в школу»

средняя группа на канале АМФР <https://www.youtube.com>

15.00-16.00 кросс в бору 3 километра, беговые упражнения.

СУББОТА

9.00-10.00 утренняя зарядка (приседания, скакалка, планка)

11.00-13.00 просмотр обзоров матчей по футболу Европы и мира

<https://football-video.club>

15.00-16.00 в бору: ускорения, беговые упражнения, челночный бег

18.00 баня.

Подготовить конспект тренировки по мини-футболу.

Фото и видео выполнения домашнего задания отправлять в Viber

по номеру 89924264457

Ключников М. А.

Тренировочные мероприятия

с 19.10 по 01.11.2020(каникулы) группы тренировочного этапа
спортивного совершенствования первого года, отделение ФУТБОЛ.

ВТОРОНИК

9.00-10.00 утренняя зарядка (отжимание, подъем туловища из упора
лежа, планка)

12.00-14.00 просмотр видео уроков на тему футбола

<https://videourocker.ru/sport/football>

гигиена в спорте <https://mir-zdorovja.com/sportivnaya-gigiena>

15.00-16.00 кросс в бору 3 километра, подтягивание.

17.00 правила мини-футбола <https://mfc-arsenal.ru/pravila.php>

ЧЕТВЕРГ

9.00-10.00 утренняя зарядка (приседания, подъем туловища из
упора лежа, планка)

12.00-14.00 просмотр матчей проекта «мини футбол в школу»

средняя группа на канале АМФР <https://www.youtube.com>

15.00-16.00 кросс в бору 3 километра, беговые упражнения.

СУББОТА

9.00-10.00 утренняя зарядка (приседания, скакалка, планка)

11.00-13.00 просмотр обзоров матчей по футболу Европы и мира

<https://football-video.club>

15.00-16.00 в бору: ускорения, беговые упражнения, челночный бег

18.00 баня.

Подготовить конспект тренировки по мини-футболу.

Фото и видео выполнения домашнего задания отправлять в Viber

по номеру 89924264457

Ключников М. А. ск

Тренировочные мероприятия
с 19.10 по 01.11.2020(каникулы) группы начальной подготовки
третьего года отделения ФУТБОЛ.

ВТОРОНИК

9.00-10.00 утренняя зарядка (отжимание, подъем туловища из упора лежа, планка)

12.00-14.00 просмотр видео уроков на тему футбола

<https://videourocker.ru/sport/football>

гигиена в спорте <https://mir-zdorovja.com/sportivnaya-gigiena>

15.00-16.00 кросс в бору 2 километра.

ЧЕТВЕРГ

9.00-10.00 утренняя зарядка (приседания, подъем туловища из упора лежа, планка)

12.00-14.00 просмотр матчей проекта «мини футбол в школу»

младшая группа на канале АМФР <https://www.youtube.com>

15.00-16.00 кросс в бору 2 километра, беговые упражнения.

17.00 просмотр фильма Пеле: рождение легенды.

СУББОТА

9.00-10.00 утренняя зарядка (приседания, скакалка, планка)

11.00-13.00 просмотр обзоров матчей по футболу Европы и мира

<https://football-video.club>

15.00-16.00 дневная тренировка (отжимание, подъем туловища из положения лежа)

18.00 баня.

Фото и видео выполнения домашнего задания отправлять в Viber по номеру 89924264457

Кисочников М. А. Е. Ку

Тренировочные мероприятия

с 19.10 по 01.11.2020(каникулы) группы начальной подготовки
третьего года отделения ФУТБОЛ.

ВТОРОНИК

9.00-10.00 утренняя зарядка (отжимание, подъем туловища из упора лежа, планка)

12.00-14.00 просмотр видео уроков на тему футбола

<https://videourocker.ru/sport/football>

гигиена в спорте <https://mir-zdorovja.com/sportivnaya-gigiena>

15.00-16.00 кросс в бору 2 километра.

ЧЕТВЕРГ

9.00-10.00 утренняя зарядка (приседания, подъем туловища из упора лежа, планка)

12.00-14.00 просмотр матчей проекта «мини футбол в школу»

младшая группа на канале АМФР <https://www.youtube.com>

15.00-16.00 кросс в бору 2 километра, беговые упражнения.

17.00 просмотр фильма Пеле: рождение легенды.

СУББОТА

9.00-10.00 утренняя зарядка (приседания, скакалка, планка)

11.00-13.00 просмотр обзоров матчей по футболу Европы и мира

<https://football-video.club>

15.00-16.00 дневная тренировка (отжимание, подъем туловища из положения лежа)

18.00 баня.

Фото и видео выполнения домашнего задания отправлять в Viber по номеру 89924264457

Ключников И. А. 1 Кв

Домашнее задание. Отделение «Гиревой спорт»

I. Теоретическая часть

Содержание

1. История развития гиревого спорта
2. Методика тренировок в гиревом спорте. Повторный и интервальный метод тренировок
3. Принцип Табата.
4. Знакомимся с соревнованиями. Чемпионат России – 2017, г. Томск
5. Величайшие силачи прошлого и современности. Евгений Сандов

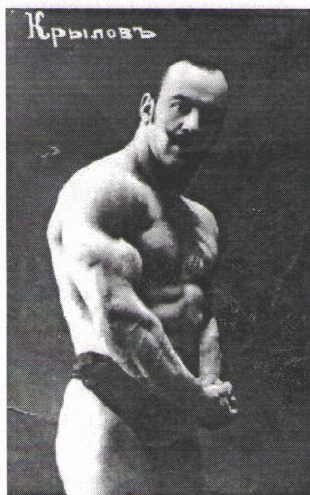
1. История развития гиревого спорта

Трудно найти другой вид спорта, который уходил бы корнями в историю нашего народа так далеко, как гиревой спорт. У нас в стране издавна любили силовые забавы. Интерес к ним отражен в произведениях народного творчества. С детства знакомы вам из русских былин имена богатырей: Илья Муромца, Алеши Поповича, Добрыни Никитича, силой которых восхищалось не одно поколение людей.

На Руси силу развивали с помощью различных (порой весьма оригинальных и самобытных) упражнений: переноски бревен, камней, жерновов, поднимания мешков с зерном; наковален, весовых гирь и т.д. Много увлекательных турниров и состязаний проводилось в дни народных праздников и гуляний. Кулачные бои, борьба, поднимание тяжестей были любимыми развлечениями простых людей.

Некоторые народные забавы силового характера впоследствии перекечевали в развлекательные по стране цирки шапито. На арену выходили атлеты, поражающие людей своей необыкновенной силой. В программу их выступлений входили сложные силовые упражнения, жонглирование гириями и ядрами. Нередко проводились турниры по борьбе с участием “загадочных” чемпионов. Как правило, эти турниры сенсационными названиями привлекали большое количество зрителей. Шапито сыграл большую роль в появлении многих атлетических видов спорта, в том числе и гиревого.

Родословная отечественной тяжелой атлетики, а также и гиревого спорта, ведется с “Кружка любителей атлетики”. Основал его 10 августа 1886 года петербургский врач В.Ф. Краевский. Кстати, в занятиях атлетов того времени преобладали упражнения с гириями. В записках Краевского имеются такие строки: “... Когда я являюсь в общество молодых людей я вижу их бездействие, я их не уговариваю к “работе” – беру гири в руки, и этого довольно. Вместо разговоров начинается “работа” ..Застучали гири, и пошло веселье”.



Благодаря гилям великолепных достижений добились пионеры тяжёлоатлетического спорта и борьбы в России: Сергей Елисеев, Георг Гаккеншмидт, Петр Крылов, Георг Лурих, Иван Заикин, Иван Поддубный, Никандр Вахтуров. Уфимец Сергей Елисеев – чемпион России 1900 года второй призер всемирного чемпионата профессиональных тяжелоатлетов, проходившего в Париже, – творил с гилями чудеса. Он, в частности, делал «крест» – держал в руках в горизонтальном положении двухпудовики.

«Королем гирь» называли Петра Крылова, уроженца Сергиева Посада. Этот атлет мог жонглировать тремя двухпудовиками.

Уроженец Нижегородской губернии профессиональный атлет Никандр Вахтуров двумя руками перекидывал двухпудовую гилю через товарный вагон.

Многие наши прославленные мастера «железной игры» с превеликой пользой для себя упражнялись с гилями. Среди них – первый чемпион Мира по тяжелой атлетике Григорий Новак, Иван Удодов, Аркадий Воробьёв, Леонид Жаботинский, Василий Алексеев и др.

В 1948 году, учитывая интерес к упражнениям с гилями, в Москве был проведён Всесоюзный конкурс силачей, в котором приняли участие победители республиканских конкурсов. Соревнования проводились в четырёх весовых категориях: до 60, 70, 80 и свыше 80 кг. Участники конкурса выполняли рывок гири одной рукой и толчок двух гирь от груди. При этом разрешалось их выжимать, швунговать и доталкивать. Кроме того, спортсмены соревновались в упражнениях со штангой: в рывке и толчке двумя руками.

По непонятным причинам долгое время гиревой спорт не был включен в Единую всесоюзную классификацию.

В 50-е годы занятия с гилями продолжали пользоваться популярностью у сельской молодежи, студентов, воинов Вооруженных Сил. Соревнования проводились в виде конкурсов силачей, где не было ни правил, ни классификационных нормативов. Однако интерес к этому, поистине народному, виду спорта никогда не ослабевал.

Современное летоисчисление гирь, как самостоятельного вида спорта, с утверждёнными Союзом спортивных обществ и организаций России правилами соревнований, спортивной классификацией, принято считать 1962 год. Регулярными стали соревнования Россовета ДСО «Урожай», «Водник», а чуть позже и Вооруженных Сил, где гири были включены во Всесоюзную спортивную классификацию.

Конкурсы и состязания по поднятию гири пользовались популярностью на Украине, в Литве, Белоруссии, Латвии. Вслед за Россией и там стали проводить официальные соревнования по гиревому спорту, объявив гири национальным видом спорта.

Однако, скоро выявились существенные отличия в правилах соревнований. Так, в России были введены 4 весовые категории, на Украине – 5; а в Литве – 9.

Бурное развитие гиревого спорта в начале 70-х годов, выявило потребность в соревновательной деятельности между командами союзных республик. Первой такой встречей был турнир, организованный в 1972 году украинским “Колосом”, который проходил в г. Скадовске Херсонской области. В дальнейшем обмен спортивными делегациями стал постоянным. К ним подключились Литва, Белоруссия, Латвия.

Развитию гиревого спорта во многом способствовало проведение всесоюзных турниров: имени В. Уманского в Беловодске, Ворошиловградской области; мемориал Н. Жеребцова в г. Казани; турнир Литовского морского пароходства в Клайпеде. Рекордное количество – 44 команды из 5 союзных республик собрал в 1977 году всесоюзный турнир дважды героя Советского Союза М.Т. Степанищева в Липецке.

Наряду с увеличением количества соревнований по гиревому спорту формировались и крепили его организационные структуры. В 1978 году была создана Всероссийская комиссия гиревого спорта, вошедшая в состав Всероссийской федерации национальных видов спорта, которая в скором времени была реорганизована в самостоятельную федерацию. В 1978 году был проведён первый официальный чемпионат России.

Совершенствовались правила соревнований, методика подготовки гиревиков, резко вверх пошли результаты спортсменов.

В 1984 году по предложению федерации союзных республик для координации работы по развитию гиревого спорта, разработки единых правил соревнований, спортивной классификации была создана всесоюзная комиссия.

Силами энтузиастов (Б.Вишняускаса, В.Воропаева, В.Полякова, В.Расказова) были разработаны общесоюзные правила соревнований и разрядные нормативы (в том числе и нормативы, дающие право на присвоение почётного звания «Мастер спорта СССР»). Гиревой спорт был включён в Единую всесоюзную спортивную классификацию 1985-1988гг. как самостоятельный вид спорта.

Результатом долгой и нелёгкой работы стал первый чемпионат Советского Союза в Липецке в ноябре 1985 года. Гиревой спорт вышел на всесоюзную арену.

Включение гиревого спорта в Единую всесоюзную спортивную классификацию, проведение чемпионатов страны сыграло положительную роль в становлении гиревого спорта, его популярности. Однако рост технических результатов потребовал совершенства форм организации соревнований, внесения дополнений и изменений в правила. С этой целью в 1989 году был установлен 10-минутный регламент времени при выполнении классических упражнений. Соревнования стали более зрелищными и эмоциональными.

В конце 80-х годов появился второй вид гиревого спорта – толчок двух гирь по длинному циклу с 10 минутным регламентом. В 1989 году в г. Талси был проведен первый Кубок СССР по этому виду гиревого спорта. По результатам 4-х летнего эксперимента были разработаны общие правила соревнований и разрядные нормы, которые вошли в Единую всероссийскую спортивную классификацию 1993-1996 гг.

Распад Союза поставил гиревой спорт в новые условия. Появилась возможность выйти на международную арену.

плотность нагрузки, быстрое вхождение в спортивную форму. Ввиду быстрого роста спортивной формы за короткий срок наступает адаптация к этому методу тренировки, — снижается его эффективность. Кроме того, спортивная форма, приобретенная посредством интервального метода, утрачивается быстрее, чем достигнутая с помощью других методов тренировки.

Повторный метод

Повторный метод тренировки характеризуется четким разделением отдельных периодов работы паузами отдыха. При тренировке повторным методом гиревик многократно выполняет упражнение до утомления. Продолжительность пауз бывает обычно такой длительности, чтобы обеспечить полное восстановление сил. Применение повторного метода позволяет решать разнообразные задачи: развитие скоростных возможностей (при толчке с небольшим количеством повторений), развитие специальной выносливости с повышением устойчивости тканей к пониженному содержанию кислорода в крови (при толчке с предельным количеством повторений), тактическая подготовка — закрепление равномерного темпа выполнения упражнений, воспитание психической устойчивости.

При выполнении упражнений повторным методом возникают значительные, а иногда максимальные напряжения в отдельных системах организма. Например, выполнение подхода с большим количеством повторений в максимальном темпе вызывает сдвиги в кислородном долге, близкие к максимальным, частота пульса может возрастать до 200 ударов в минуту и более.

Повторное выполнение работы увеличивает энергетические ресурсы в мышцах, способствует более экономичному расходованию энергозапасов мышц. Коренное отличие повторного метода от других заключается в преимущественном воздействии на обмен веществ в мышцах, в то время как вышеописанные методы в большей мере воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Благодаря повторному методу тренировки, с одной стороны, возрастает мышечный потенциал, а с другой — способность мышцы работать при низком содержании кислорода, что значительно расширяет анаэробные и скоростные возможности гиревиков. Тренировка гиревиков — разрядников без применения повторного метода никогда не будет полноценной.

3. Принцип Табата.

Табата — это высокоинтенсивная интервальная тренировка для укрепления мышц, развития выносливости и похудения.

Принцип таков: 20 секунд вы выполняете упражнение в максимальном темпе и отдыхаете 10 секунд. Это — один раунд, их нужно сделать 8. Вся тренировка по протоколу занимает 4 минуты.

Преимущества табаты

Почему тренировки по табате настолько популярны? Давайте рассмотрим список преимуществ:

- **Экономия времени.** Каждый сможет найти 20-30 минут на тренировки несколько раз в неделю.
- **Универсальность.** Заниматься можно дома и на улице, с инвентарем и без.
- **Быстрое сжигание жира.** На 20-минутной тренировке тратится большое количество энергии, сопоставимое с часовой тренировкой. Большие энергозатраты стимулируют организм сжигать жир.
- **Увеличение мышечной массы.** Тренировки по табате у новичков укрепят мышцы всего тела.

Какие упражнения делать на тренировке?

Тренировку по табате можно выполнять с любыми упражнениями, однако желательно выбирать те, которые задействуют крупные мышечные группы. Это усилит эффект от тренировок.

Например, новички могут выполнять прыжки, зашагивания на тумбу, приседания, бег, полуберпи, заниматься на велотренажере и эллипсоиде.

Для продвинутых атлетов подойдут бёрпи, запрыгивания на высокую тумбу и все упражнения для новичков.

В интернете большое количество опасных и неэффективных табата упражнений. Особое внимание следует обратить на упражнения, где задействован пресс. Именно в них при быстром выполнении искажается техника, в результате чего возрастает риск травмы спины.

Рекомендации по занятиям табатой

- **Разминайтесь.** Несмотря на то, что табата — это 4-х минутная тренировка, разминке вы должны уделить еще больше времени. Выполняйте разминку в медленном темпе, сделайте суставную гимнастику. Ваш организм будет работать на пределе, поэтому разминка разогреет тело и мышцы, активизирует сердечно-сосудистую систему.
- **Соблюдайте интервалы.** Пользоваться стандартным таймером на телефоне — неудобно. Скачайте специальное приложение для табата-тренировок, которое само отсчитывает время и звуковыми уведомлениями предупреждает об начале.
- **Не забывайте о заминке.** После выполнения табаты ваш пульс будет сильно повышен, поэтому его нужно плавно снизить. Не нужно сразу же идти на диван. Выполните бег на месте, быструю ходьбу несколько минут.

Таймер для табата тренировок

Чтобы было проще следить за временем, скачайте на телефон **табата таймер**. Его вы можете найти бесплатно в своем магазине приложений. Таймер будет отсчитывать время тренировки и отдыха и уведомлять вас звуком.

Ответы на популярные вопросы по табате

- **Как часто выполнять табату?**
Занимайтесь табатой 3-4 раза в неделю. Сохраняйте интервал отдыха — один день, чтобы мышцы успевали восстанавливаться.
- **Какова продолжительность табата тренировки?**
Если вы новичок, то начните с 3 комплексов табаты и выполняйте различные базовые упражнения. На такую тренировку уйдет около 25 минут (с учётом отдыха между комплексами и разминки с заминкой). Для продвинутых спортсменов — 4-5 комплексов за одну тренировку.
- **Можно ли совмещать табату и силовые тренировки?**

Табата — это высокоинтенсивная тренировка, которая производит большие энергозатраты для организма. Табата в 30 минут может заменить полноценную силовую тренировку. Поэтому протокол «табата» нужно выполнять в отдельные дни от тренировок в зале.

Вывод

Табата — это отличный метод интервальной тренировки, который укладывается в четыре минуты. Вы можете использовать различные упражнения с собственным весом и со снарядами. Тренировки подходят как новичкам, так и опытным атлетам.

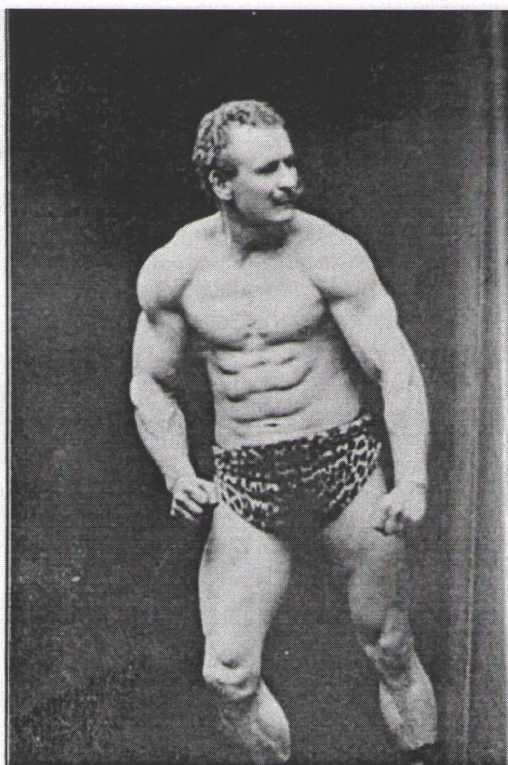
4. Знакомимся с соревнованиями. Чемпионат России – 2017, г. Томск

Промо-ролик ЧР – 2017

Яркие моменты Чемпионата России по гиревому спорту – 2017

Рывок. Михаил Кышнин

5. Величайшие силачи прошлого и современности. Евгений Сандов



«Отец бодибилдинга» и сильнейший человек мира XX века Евгений Сандов — это культовая личность, которую знает каждый уважающий себя культурист. Юджин Сэндоу, как называют его на западный манер, никогда не прибегал к помощи каких-либо препаратов и добавок, стимулирующих рост мышечной массы. Именно он познакомил широкие массы с понятиями здорового образа жизни, культуры тела, правильного питания, стал примером для подражания. Сандов показал окружающим, что хорошо выглядеть и быть сильным может абсолютно любой человек. Главное, постоянно тренироваться, придерживаться исключительно здорового и полезного рациона.

Юджин не только активно пропагандировал здоровый активный образ жизни, но и разработал собственную гимнастику для атлетов. Свою систему он описал в книгах — «Сила и как ее обрести», «Система физического тренинга Сандова».

Антропометрические данные

- Рост — 170 см
- Вес — 88 кг
- Бицепс — 43 см
- Бедро — 63 см
- Икры — 40 см

Биография

Будущий кумир атлетов во всем мире появился на свет в Кенигсберге (Калининграде) в 1867 году. Его настоящее имя Фридрих Вильгельм Мюллер. В детстве мальчик не отличался крепким здоровьем, а, наоборот, был довольно слаб здоровьем и часто болел. Это огорчало юного Вильгельма, которому хотелось стать сильным, поэтому, будучи студентом, он заинтересовался физической культурой и анатомией. Данные предметы привлекали будущего основателя бодибилдинга и заложили теоретическую основу для успешных тренировок, которые помогли Евгению развить красивое тело и прекрасную мускулатуру. Его тренером был Луис Дурлахе, который применял разносторонний подход для достижения прекрасных результатов в спорте. Он пропагандировал постепенное отягощение.

В восемнадцатилетнем возрасте Фридрих решил переехать в Англию. Юноша стал цирковым артистом и начал выступать на арене. Именно в это время Мюллер решает взять псевдоним, остановив свой выбор на «Евгении Сандове», поскольку его мать была русской, а именно на русских силачах тогда была мода. Он демонстрировал на сцене самые разнообразные трюки на силу, а также позировал, показывая свою красиво сложенную мускулатуру. Наряду с выступлениями, силач активно занимался борьбой, быстро завоевав славу непобедимого. Это привлекло внимание к персоне Сандова и его системе тренировок.

Переезд в Америку открыл новые перспективы для Фридриха, который стал участвовать в рекламе спортивных снарядов, пропагандировать здоровый образ жизни и сбалансированное правильное питание. Он создает аналоги спортивных салонов, студий, тренажерных залов. В 1901 году Евгений организует первый конкурс для атлетов. На соревновании силачи демонстрировали отличную физическую форму. Это был прототип «Мистера Олимпия».

Силовые показатели

Основатель бодибилдинга был способен:

1. отжаться не меньше двух сотен раз за четыре минуты;
2. на вытянутых впереди руках он могу удерживать некоторое время гири весом 27 килограмм;
3. состязался с разъяренным диким животным — львом, на морду которого был надет намордник, а на лапы — специальные мешки, а силач откидывал его в сторону, когда он бросался на него;
4. держал в руках гирию, весящую 22 килограмма, когда на нем одновременно сидели несколько человек, а он держался пятками за опору, а затылком — на стульях;
5. подняв штангу весом в 122 килограмм в 1984 г, на концах которой находятся полные сферы с человеком в каждой, установив мировой рекорд;
6. одной рукой в 1895 г Евгений поднял штангу весом 115 кг, а также сделал жим, после чего переложил снаряд в другую руку, выполнил приседание и лег на спину, а затем поднялся.

Наблюдая за силачом, публика была в восторге, а Сандов, который на то время по полному праву считался сильнейшим в мире, с превеликим удовольствием показывал свои упражнения. Большинство рекордов, которые он поставил, остаются непобитыми и на сегодняшний день.

Принципы тренировок

Силач придерживался следующих основ:

1. Тренировался практически все свободное время.
2. Составлял правильно все выполняемые физические упражнения.
3. Подбирал массу снарядов с учетом своего возраста и исходных физических данных.
4. Выполнял упражнения перед зеркалом, что позволяло добиваться ему отличной техники исполнения.
5. Двигаться в спокойном ритме, когда на каждое сокращение приходится по 2 секунды.
6. Каждые тридцать дней регулярных тренировок он прибавлял вес для гантелей.
7. Обязательно делал каждое занятие статические упражнения, которые позволяют силовым показателям быстро расти.
8. Никогда не начинал заниматься сразу после трапезы.
9. Всегда принимал ванну сразу после занятия с прохладной водой либо обертывался влажным полотенцем, а затем вытирался сухим.

Эти девять принципов позволяли Фридриху добиваться отличных результатов.

В своих тренировках Евгений Сандов придерживался пяти базовых принципов:

1. Мысленно концентрировать внимание на сокращение мускулатуры. Сознание должно быть направлено на работающие мышечные группы, что позволяет управлять каждым движением тела.
2. Думать исключительно о конечном результате и не останавливаться половине достигаемой цели.
3. Использовать массу собственного тела по максимуму.
4. Никогда не переживать о своей физической форме, поскольку выполнять упражнения могут люди любой комплекции и уровня подготовки.
5. Достижение отличных результатов становится возможным абсолютно для любого человека, если он будет регулярно заниматься в течение пяти лет.

Система Сандова, действительно, работает и она рассчитана исключительно на натуралов. Она была создана «отцом культуризма» больше века назад. Она и на сегодняшний день остается актуальной, пользуется большой популярностью у атлетов, которые желают укрепить здоровье и обрести красивое тело без применения анаболических стероидов. Эти принципы применяли в своих тренировках Иван Поддубный и другие известные спортсмены.

Тренировочный день Е. Сандова

II. Практическая часть

Группа НП – 1, СОГ - 1

Вторник 17.03.2020 г.: сила

1. Подтягивание на перекладине либо отжимания от пола широким хватом: 3 х на максимум
2. Отжимания на брусьях (от пола узким хватом): 3 х на максимум
3. Приседания на одной (пистолет) либо на двух ногах: 5 х 40-50 раз
4. Подъем туловища лежа на спине: 3 х 20-30 раз

5. Упражнения на растягивание и расслабление мышц, закаливающие процедуры.

Примечание: отдых между подходами до полного восстановления

Среда 18.03.2020 г.: полный отдых, восстановительные процедуры (подвижные и спортивные игры, ходьба на свежем воздухе)

Четверг 19.03.2020: быстрота

1. ОРУ из легкой атлетики: Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, скрестным шагом, приставным шагом (левым и правым боком), прыжки: ноги врозь вместе, на правой и левой ноге, ноги вместе.
2. Ускорения: 5 x 20-30 метров
3. Прыжки на двух: 5 x 10-12 раз
4. Упражнения на растягивание и расслабление мышц, закаливающие процедуры.

Примечание: отдых между подходами до полного восстановления.

Пятница 20.03.2020: силовая выносливость

1. Круговая тренировка:
 - отжимания широким хватом – 15-20 р.
 - приседания на одной либо на двух ногах- 10-20 р.
 - подъём туловища лежа на спине – 15-20 р.
 - отжимания узким хватом – 15-20 р.
 - выпрыгивания вверх из положения упор присев с подтягиванием коленей к груди – 10-15 р.
 - подъем туловища из положения лежа на животе – 15-20 р.
 - броски кирпича (камня) вперед вверх поочередно левой и правой рукой – 10-15 р.
 - бег на месте – 30 сек.
 2. Упражнения на растягивание и расслабление мышц, закаливающие процедуры.
- Примечание: отдых между упражнениями 10-15 секунд, отдых между подходами до полного восстановления.

Суббота: выносливость

1. Длительный бег по пересеченной местности: 800-2000 метров; либо 10-20 минут
2. Упражнения на растягивание и расслабление мышц, закаливающие процедуры, посещение бани.

Воскресение: полный отдых, восстановительные процедуры (подвижные и спортивные игры ходьба на свежем воздухе)

Тренер-преподаватель

А.В. Дубель