

SYNAPSE
TRAINER

sport digital power

Спортивный тренировочный комплекс развития
физических и когнитивных способностей

Комплекс упражнений по фитнесу

Упражнение 1

Инвентарь: 5 датчиков

Разместите датчики как указано на рис. 1. Атлет размещается в исходной точке «База». Задача спортсмена добежать до одного из других датчиков, который загорается, выполнив максимальное ускорение и потушить его ногой/рукой. Далее вернуться к «База» и нажать на неё рукой/ногой.



Рис. 1

Упражнение 2

Инвентарь: 5 датчиков, атлетический мяч

Данное упражнение выполняется по примеру Упражнение 1, только в руках спортсмена находится мяч (вес мяча, устанавливается тренером). Задача спортсмена — погасить датчики мячом.

Упражнение 3

Инвентарь: 5 датчиков, теннисный мяч

Разместите датчики как указано на рис. 1. Атлет размещается в исходной точке «База». Задача спортсмена добежать до одного из других датчиков, который загорается, выполнив максимальное ускорение и потушить его ногой/рукой. Далее вернуться к «База» и нажать на неё рукой/ногой.

Единственное отличие от первого Упражнение 1 здесь заключается в том, что тренер во время выполнения упражнения кидает атлету теннисный мяч. Задача спортсмена — поймать мяч и вернуть бросковым пасом его тренеру.

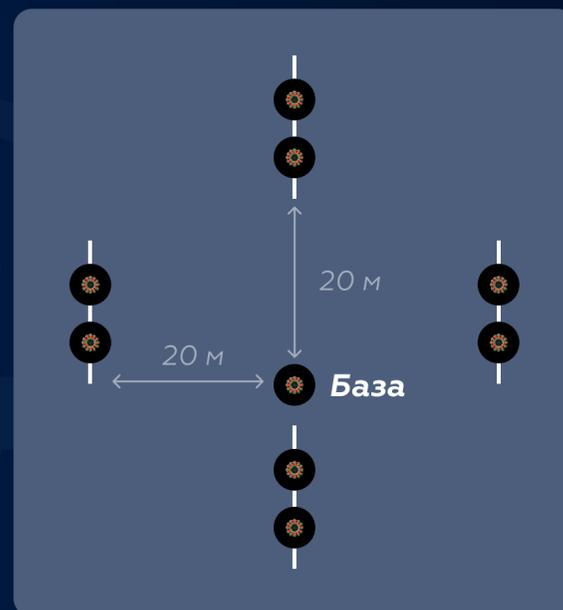


Рис. 2

Упражнение 4

Инвентарь: 9 датчиков, 4 штанги

Разместите датчики как указано на рис. 2. Атлет размещается в исходной точке «База». Задача спортсмена добежать до одного из других датчиков, который загорается, выполнив максимальное ускорение и потушить его ногой/рукой. Далее вернуться к «База» и нажать на неё рукой/ногой.



Рис. 3



Рис. 4

Упражнение 5

Инвентарь: 9 датчиков, 4 штанги, атлетический мяч

Данное упражнение выполняется по примеру Упражнение 4, только в руках спортсмена находится мяч (вес мяча, устанавливается тренером). Задача спортсмена — потушить датчики мячом.

Упражнение 6

Инвентарь: 9 датчиков, 4 штанги, теннисный мяч

Данное упражнение выполняется по примеру Упражнение 4. Единственное отличие от Упражнение 4 заключается в том, что тренер во время выполнения упражнения кидает атлету теннисный мяч. И задача спортсмена — поймать мяч и вернуть бросковым пасом его тренеру.

Упражнение 7

Инвентарь: от 2 до 5 датчиков

Атлет принимает исходное положение в упоре лёжа, упираясь на локти. Датчики расположены перед спортсменом. Задача спортсмена подняться с локтей, перейти в положение на ладони и потушить загоревшийся датчик, после этого вернуться в исходное положение. Рис. 4.

Упражнение 8

Инвентарь: от 2 до 5 датчиков, от 2 до 5 штанг

Упражнение 7 можно усложнить, разместив датчики на штангах. В этом случае спортсмену нужно гасить датчики в нескольких плоскостях: пол, штанга.

Упражнение 9

Инвентарь: от 2 до 5 датчиков, тумба

Атлет принимает исходное положение в упоре лёжа, упираясь на локти, ноги находятся на тумбе. Датчики расположены перед спортсменом. Задача спортсмена подняться с локтей, перейти в положение на ладони и погасить загоревшийся датчик, после этого вернуться в исходное положение.

Упражнение 10

Инвентарь: от 2 до 5 датчиков, тумба

Упражнение 9 можно усложнить, разместив датчики на штангах. В этом случае спортсмену нужно гасить датчики в нескольких плоскостях: пол, штанга.

Упражнение 11

Инвентарь: от 2 до 5 датчиков

Данное упражнение выполняется в парах. Атлеты находятся в положении планка на руках напротив друг друга. Между ними расположен ряд датчиков. Задача атлетов, находясь в планке гасить загоревшийся датчик, нажатием руки. Рис. 5.

*Данное упражнение можно усложнить, обозначив некоторые цвета, которые запрещено гасить.



Рис. 5



Рис. 6

Упражнение 12

Инвентарь: от 3 до 5 датчиков, от 3 до 5 штанг, атлетический мяч

Разместите датчики на штангах, как указано на рис. 6. Задача спортсмена выполнить разгибание туловища, держа в руках мяч и при сгибании определить сторону, где загорелся датчик и погасить его мячом.

Упражнение 13

Инвентарь: от 3 до 5 датчиков, атлетический мяч

Данное упражнение выполняется по принципу Упражнение 12. Датчики в данной упражнении размещаются на полу.

Упражнение 14

Инвентарь: балансборд/полусфера (при отсутствии можно выполнять на одной ноге), 6 датчиков, 3 штанги

Разместите датчики и атлета, как указано на рис. 7. Исходное положение атлета ноги согнуты в полуприседе. Задача атлета гасить руками загоревшиеся датчики.

Упражнение 15

Инвентарь: балансборд/полусфера (при отсутствии можно выполнять на одной ноге), 6 датчиков, 3 штанги, теннисный мяч

Разместите датчики и атлета, как указано на рис. 7. Исходное положение атлета ноги согнуты в полуприседе. Задача атлета гасить загоревшиеся датчики руками. И выполнять приём-передачу теннисного мяча, которые ему пасует тренер.

Упражнение 16

Инвентарь: балансборд/полусфера (при отсутствии можно выполнять на одной ноге), 6 датчиков, 4 штанги, экран

Разместите датчики и атлета, как указано на рис. 7. Исходное положение атлета ноги согнуты в полуприседе. Задача атлета гасить загоревшиеся датчики, удерживая равновесие. Называя цифры, цвета и иные картинки, изображённые на экране.



Рис. 7



Рис. 8

Упражнение 17

Инвентарь: тумба, 4 датчика

Разместите инвентарь, как указано на рис. 8. Задача спортсмена обежать тумбу к стороне, где загорелся датчик, совершить заскок на тумбу и погасить датчик ногой. Далее соскок и продолжить упражнение.

Упражнение 18

Инвентарь: тумба, 4 датчика

Разместите инвентарь по принципу Упражнение 18. Задача спортсмена обежать тумбу к стороне, где загорелся датчик и потушить его рукой.

Упражнение 19

Инвентарь: от 2 до 4 датчиков, жимовая доска

Разместите атлета, как указано на рис. 9. Задача атлета перепрыгнуть 2 ногами, в сторону, загоревшихся датчиков и погасить их не опорной рукой.

Упражнение 20

Инвентарь: от 2 до 4 датчиков, жимовая доска

Данное упражнение выполняется по принципу Упражнение 19, но без упора на руки.



Рис. 9



Рис. 10

Упражнение 21

Инвентарь: канат, 2 датчика

Исходное положение рис. 10. Задача спортсмена, выполняя движение канатом, гасить ногами датчики.

Упражнение 22

Инвентарь: от 2 до 5 датчиков, от 1 до 3 мячей разной формы

Разместите датчики, как указано на рис. 11. Задача атлета произвести приём-передачу мяча, гася датчики, расположенные на земле ногой.

Упражнение 23

Инвентарь: от 4 до 10 датчиков, от 2 до 5 штанг, 1 мяч

Разместите датчики, как указано на рис. 12 (можно более 1 датчика на штанге). Задача атлета произвести приём-передачу мяча, гася датчики рукой. Выполняя приём-передачу мяча.

Упражнение 24

Инвентарь: от 4 до 10 датчиков, 2–5 штанг, балансборд, 1 мяч

Данное упражнение выполняется по принципу Упражнение 23. Атлет выполняет упражнение на балансборде.



Рис. 11



Рис. 12

Упражнение 25

Инвентарь: от 4 до 10 датчиков, 2–5 штанг, экран

Упражнение выполняется по принципу Упражнение 23. Атлет выполняет упражнение, называя цифры, выполняя задания с экрана (рис. 13).



Рис. 13