

**Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий
для самостоятельного выполнения обучающимися
(в период введения ограничительных мер)**

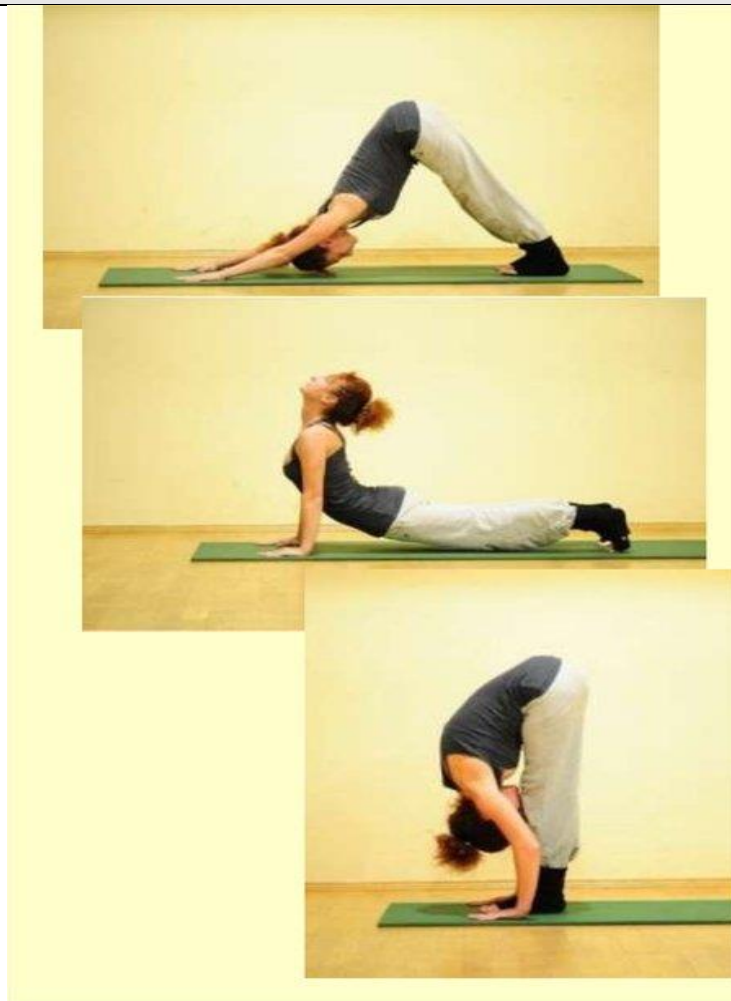
Даты проведения	Тренер-преподаватель	Контингент обучающихся (группа)	Количество занятий в неделю	Продолжительность 1 занятия	Недельная нагрузка	Обратная связь с тренером - преподавателем
23,25,27.10.23	Вялкова К.А.	НП-1,2,3	3	2 ч.	6 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

23.10.2023 (понедельник)	25.10.2023 (среда)	27.10.2023 (пятница)
Подготовительная часть (15 мин)		
1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы; 2. Вращение головой; вправо, влево, перекаты подбородком по груди; 3. 1-6 круговые вращения плечами во внутрь; 4. 7-12 круговые вращения плечами наружу; 5. Наклоны в стороны; 6. 1-6 круговые вращения руками вперед; 7. 7-12 круговые вращения руками назад; 8. Руки на поясе. Круговые вращения тазом. Плечи остаются на месте; 9. Круговые вращения верхней половиной туловища. Таз остается неподвижным; 10. Выпады вперед; 11. Перекаты в сторону; 12. Положение сидя, ноги врозь, максимально широко, грудью достать до коленей; 13. Положение ноги на ширине плеч, бег на месте;		
Основная часть (80 мин)		
Выполняют 2 круга. Отдых между упражнениями 10 секунд. Отдых между кругами от 3-5 минут. Упражнения: 1. Планка на прямых руках - 1 минута 2. Планка боковая на одной и на другой руке - 30 секунд на каждую сторону 3. Упражнение "скалолаз" - 50 секунд 4. Планка с переходом - 10 раз 5. Обратные скручивания - 15 раз		

6. Подтягивания - 8 раз
7. Отжимания, ноги на возвышенности - 10 раз
8. Запрыгивания на тумбу (стул) - 12 раз
9. Удержание уголка - 45 сек

Заключительная часть (15 мин)



Упражнения на гибкость для поясницы

Лежа на локтях
Поднимайтесь на локтях как можно выше. Не отрывайте бедра от пола. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Растяжение спины
Наклоняйте грудную клетку к полу, насколько это возможно. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Поворот поясницы
Положение – лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленях. Поворачивайте колени в стороны. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Разгибание в подъеме
Позиция – как показано на рисунке. Не отрывайте бедра от пола. Расслабьте поясницу и ягодицы. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Разъяренная кошка
Наклоните подбородок вниз и напрягите живот, выгибая спину. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Упражнения для таза и спины
Выпрямляйте спину, напрягая мышцы живота и спины. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Одна нога к груди
Подтягивайте согнутую в колене ногу к груди. Растягивайте поясничные и ягодичные мышцы. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Колени к груди
Приводите согнутые колени к грудной клетке. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Упражнения для укрепления поясницы

Для мышц спины (1)
Поднимайте руку вперед, не сгибайте шею. Спина прямая. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Для мышц спины (2)
Поднимайте ногу параллельно полу. Шея и спина прямые. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Для мышц шеи и живота (1)
Положение – лежа на полу. Руки сведены перед собой. Стопы упираются в пол. Спина выпрямлена. Поднимайте голову и плечи от пола. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Для мышц спины (3)
Напрягите мышцы живота. Одновременно поднимайте ногу и противоположную руку. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз

Для мышц шеи и живота (2)
Положение – лежа на полу. Руки сведены перед собой. Стопы упираются в пол. Спина выпрямлена. Поднимайте голову и плечи от пола, поворачивая их в стороны. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз