

**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
13-15.10.23	Андреевко А.М.	НП 2,3	3	2 ч.	6 ч.	Группа WhatsApp, ВК, страница ВК

Программный материал

13.10.2023 (пятница)	15.10.2023 (воскресенье)
Подготовительная часть (20 мин)	Подготовительная часть (20 мин)
Упражнения на месте: 1. Перекаты с пятки на носок 2. Потягивания 3. Ходьба на носках на месте с интенсивной работой рук 4. Ходьба с высоким подниманием бедра на месте с интенсивной работой рук 5. Дыхательные упражнения (руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох) ОРУ на месте: 1. И.п. сомкнутая стойка, руки вперед – сжатие и разжимание кистей рук 2. И.п. сомкнутая стойка, руки в стороны – сгибание и разгибание рук в локтевых суставах к плечам 3. И.п. узкая стойка, руки в стороны – скрутки в плечевом суставе вперед-назад	Упражнения в ходьбе: 1. Ходьба с круговыми движениями рук вперед-назад 2. Ходьба на носках, руки вверх 3. Ходьба на пятках, руки согнуты за спиной 4. Ходьба перекатом с пятки на носок 5. Бег в медленном темпе 6. Ходьба с восстановлением дыхания ОРУ на месте: 1. И.п. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища На 1 – шаг вперед, руки вверх; На 2 – И.п. 2. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. Поворот головы вправо/влево 3. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны головы вперед/назад 4. И.п. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Махи руками вперед-назад с поднятием на носки

4. И.п. узкая стойка, руки к плечам – на 1-4 счета – круговые движения рук вперед; 5-8 – круговые движения рук назад 5. И.п. узкая стойка, руки на пояс – наклоны головы вправо, влево, вперед, назад через И.п. 6. И.п. широкая стойка, руки на пояс – пружинящие наклоны туловища вперед 7. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 счет – наклон туловища вправо, 2 – поворот туловища; 3 – тоже, что и 1, 4 – И.п. 5-8 – тоже самое в другую сторону 8. И.п. узкая стойка, руки на пояс. На 1 – подъем согнутой правой ноги вперед, 2 – отведение в сторону; 3 – приведение; 4 – И.п. 5-8 – тоже самое с другой ноги. 9. И.п. сомкнутая стойка, руки на колени. Пружинящие полуприседы. 10. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 – выпад правой ногой вперед, руки в стороны, 2-3 – руки вверх, пружинящий выпад; 4 – И.п. 5-8 – тоже самое с другой ноги. 11. И.п. упор присев. Выпрыгивания с хлопком над головой	5. И.п. стойка ноги врозь. Наклон вперед с касанием руками пола 6. И.п. стойка ноги врозь. Наклон вперед прогнувшись руки в стороны. 7. И.п. стойка ноги врозь. Выпады вперед со сменой ног. 8. Прыжки на правой/левой ноге 9. Дыхательные упражнения
Основная часть (80 мин)	Основная часть (80 мин)
Комплекс упражнений для развития частоты движений рук и ног 1. Быстрые движения рук и ног как при лазании на скорость 2. Имитация ударов руками вперед 3. И.п. одна нога впереди, другая сзади. 4. Бег в упоре лежа 5. Быстрая смена ног через воображаемую линию 6. Имитация прыжков через скакалку	Круговая тренировка на развитие выносливости с отягощением гантели или бутылки с водой 0,5 л: Выполнить 3 круга Каждое упражнение выполняется по 30 секунд Отдых 30 секунд Отдых между кругами 5 минут 1. Приседания + параллельный подъем рук

Комплекс прыжковых упражнений:

Каждое упражнение выполняется по 4 подхода

Юноши: 30 секунд работа 30 секунд отдых

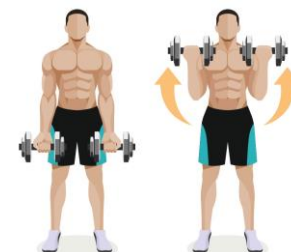
Девушки: 20 секунд работа 40 секунд отдых

Между подходами отдых 2 минуты

1. И.п. узкая стойка, руки вдоль туловища. Короткие, частые прыжки
2. И.п. упор присев, выпрыгивание вверх с хлопком над головой
3. И.п. стойка на одной ноге. Прыжки вправо-влево
4. И.п. стойка на одной, другая на возвышенности. Прыжки на носке на месте
5. И.п. узкая стойка на балансировочной платформе. Выпрыгивание вверх ноги врозь, сед на платформе, выпрыгивание вверх в И.п.
6. И.п. полуприсед, вес (можно бутылку с водой или другое отягощение) у груди, выпрыгивание вверх.
7. Перепрыжка с касанием рукой пола
8. Смена ног на возвышенности



2. Подъем на бицепс



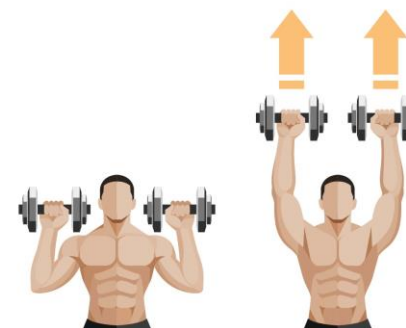
3. Подъем туловища + удар по диагонали гантелью



4. Тяга гантелей в наклоне



5. Жим гантелей стоя



6. Болгарский присед



7. Поочередное разгибание ног лежа



Заключительная часть (20 минут)

Заключительная часть (20 минут)

Комплекс упражнений на растягивание:

