

**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
18, 21, 22.10.23	Скупкин М.А	НП-1	3	2 ч.	6 ч.	WhatsApp

Программный материал

18.10.2023 (среда)	21.10.2023 (суббота)	22.10.2023 (воскресенье)
Подготовительная часть (30 мин)		
Разминка № 1	Разминка № 2	Разминка № 1
Основная часть (60 мин)		
Имитационные упражнения с палками по пересечённой местности	Бег по пересечённой местности	Велокросс
Заключительная часть (30 мин)		
Заминка № 1	Заминка № 2	Заминка № 1

Разминка № 1

1 - Бег по пересечённой местности 15 минут

2 - беговые упражнения на дорожке 30 метров (упражнение делаем 2 раза)

Беговые упражнения:

- Перекаты с пятки на носок.
- Бег с высоким подниманием бедра.
- Бег с захлестом голени.
- Бег на прямых ногах носочками вперёд.
- Выпрыгивание вверх, полный оборот руками.
- Бег скрестным шагом.
- Бег спиной вперёд

Разминка № 2

1 - Бег по пересечённой местности 15 минут

2 - ОРУ на месте:

Упр. 1

И.п. – стойка, ноги врозь. 1 – руки к плечам, голову вниз; 2 – руки вперёд, голову выпрямить; 3 – руки в стороны; 4 – руки разогнуть; 5 – правая рука вверх, левая вниз; 6 – поменять положение рук; 7 – правая рука вверх, встать на носки; 8 – и.п. Повторить 8 раз.

Упр. 2

И.п. – стойка, ноги врозь, руки вперёд, кисти в кулак. 1-4 – смена рук, правая вперёд-вверх, левая вперёд-вниз; 5 – отведение правой вверх-назад, левая вниз-назад; 6 – поменять положение рук; 7 – правая вверх, отведение рук вверх-назад; 8 – и.п. Повторить 8 раз.

Упр. 3

И.п. – стойка, ноги врозь. 1 – руки вперёд, скрестно; 2 – отведение согнутых рук в локтях назад; 3 – руки вперёд, скрестно; 4 – отведение рук в стороны-назад; 5 – руки вверх – скрестно; 6 – руки дугами вниз – скрестно; 7 – круговым движением через стороны вверх; 8 – и.п. Повторить 8-12 раз.

Упр. 4

И.п. – стойка, ноги врозь. 1 – круговое движение правой рукой назад; 2 – то же, левой; 3-4 – то же, двумя. Повторить 8-12 раз.

Упр. 5

И.п. – стойка, ноги врозь, руки к плечам. 1 – поворот направо, правая рука вверх, левая вперёд; 2 – и.п.; 3 – поворот налево, левая рука вверх, правая вперёд; 4 – и.п.; 5 – наклон вправо, руки вверх; 6 – и.п.; 7 – наклон влево, руки вверх; 8 – и.п. Всё повторить в другую сторону, повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упр. 6

И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот направо, левая рука вперёд; 2 – и.п.; 3 – поворот направо, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – наклон вперед, с поворотом туловища направо левая рука к правой ноге, правая вверх; 6 – поворот туловища налево, правая рука к левой ноге, левая вверх; 7 – наклон вперёд, согнувшись; 8 – и.п. То же в другую сторону, повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упр. 7

И.п. – основная стойка. 1 – шаг правой вперёд, полуприсед, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – шаг левой вперёд, полуприсед, руки вверх; 4 – и.п.; 5-6 – шаг правой вперёд, полуприсед, спружинить, руки на пояс; 7 – и.п.; 8-9 – шаг левой вперёд, полуприсед, спружинить, руки на пояс; 10 – и.п. Повторить 8 раз.

Упр. 8

И.п. – основная стойка. 1 – упор присев; 2 – упор согнувшись, отставляя правую ногу в сторону; 3 – упор присев; 4 – и.п. То же в левую сторону, повторить 6-8 раз.

Упр. 9

И.п. – широкая стойка, ноги врозь. 1 – поворот направо, выпад на правой, руки в стороны; 2 – поворот налево, выпад на левой, руки за спину; 3 – выпад на правой; 4 – и.п. Повторить 8 раз.

Упр. 10

И.п. – основная стойка. 1 – упор присев; 2 – упор лёжа; 3 – мах согнутой правой ногой вперёд; 4 – упор лёжа; 5 – мах согнутой левой вперёд; 6 – упор лёжа; 7 – упор присев; 8 – и.п. Повторить 6-8 раз.

Упр. 11

И.п. – основная стойка. 1 – мах правой, руки через стороны вверх; 2 – и.п.; 3 – повторить счёт 1; 4 – и.п.; 5-7 – шаг назад левой, глубокий выпад на правой, руки на правое колено; 8 – и.п. То же с левой ноги, повторить 4-6 раз.

Упр. 12

И.п. – основная стойка. 1 – мах назад правой ногой, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – повторить счёт 1; 4 – и.п.; 5 – шаг левой вперёд, полуприсед, руки через стороны вверх; 6 – и.п.; 7 – то же, что на счёт 5; 8 – и.п. То же с левой ноги, повторить 4-6 раз.

Заминка №1

1 - Бег по пересечённой местности 10 минут

2 - Растяжка на коврике

Упражнения:

«Поза собаки вниз».

Помогает выпрямить позвоночник, распрямить грудной отдел, снимает напряжение в шее и спине. Нужно встать в планку с выпрямленными руками и прямой спиной. Плавно поднимать таз вверх, образуя треугольник. Спина остаётся на ровной линии с головой, колени не сгибаются сильно. Опора на ладони и носочки.

«Поза собаки вверх».

Растягивает мышцы спины и устраняет сутулость. Нужно лечь на коврик животом вниз, поставить руки на уровне плеч. Подняться наверх так, чтобы ноги остались прижатыми к полу. Плечи опустить вниз и сделать прогиб в груди.

«Поза кошки».

Помогает растянуть спину и усилить гибкость позвонков. Нужно встать на коврике на четвереньки, максимально округлить спину, опустить голову вниз. Выгнуться в обратную сторону, стараясь свести вместе лопатки. Повторить 10 раз.

«Поза голубя».

Растягивает переднюю и заднюю поверхность бёдер. Нужно сесть на коврике, правую ногу согнуть под углом 90 градусов и положить впереди. Левую ногу завести за спину и выпрямить. Для усиления растяжения наклониться вперёд с прямой спиной и поставить кисти рук вперёд перед ногой. Повторить для другой стороны.

«Скручивание лёжа».

Улучшает гибкость позвоночника, растягивает мышцы пресса и поясничного отдела. Нужно лечь на коврик на спину, развести руки в стороны на уровне груди, ладони смотрят вниз. Согнуть левую ногу в колене. Повернуть таз вправо с согнутой левой ногой. Голову повернуть налево. Расслабиться в этом положении. Повторить для другой стороны. 1

«Растяжка сидя».

Нужно сесть на коврик, вытянув ноги вперёд, спина прямая. Левую ногу согнуть в колене, обхватить голень руками и подтянуть к грудной клетке. Положение голени должно быть параллельно коврику. Предплечья напряжены и подтягивают ногу к груди. Повторить для правой стороны.

«Поза ребёнка».

На коврике сядь на колени. Выполни наклон вперёд, стремясь животом к коленям. Выпрями руки и вытяни их вперёд, положив ладони на коврик. Тянись вперёд к рукам, расслабляя спину.

«Растяжка лёжа».

Ляг на коврик на спину. Подними обе ноги, согнув их в коленях. Левую лодыжку положи на колено правой ноги. Потяни правое колено к себе, усиливая растяжение. Повторить для второй ноги.

Заминка №2

1-Бег по пересечённой местности 10 минут

2-ОРУ на месте

Упражнения:

1 - Бег по пересечённой местности 15 минут

2 - ОРУ на месте:

Упр. 1

И.п. – стойка, ноги врозь. 1 – руки к плечам, голову вниз; 2 – руки вперёд, голову выпрямить; 3 – руки в стороны; 4 – руки разогнуть; 5 – правая рука вверх, левая вниз; 6 – поменять положение рук; 7 – правая рука вверх, встать на носки; 8 – и.п. Повторить 8 раз.

Упр. 2

И.п. – стойка, ноги врозь, руки вперёд, кисти в кулак. 1-4 – смена рук, правая вперёд-вверх, левая вперёд-вниз; 5 – отведение правой вверх-назад, левая вниз-назад; 6 – поменять положение рук; 7 – правая вверх, отведение рук вверх-назад; 8 – и.п. Повторить 8 раз.

Упр. 3

И.п. – стойка, ноги врозь. 1 – руки вперёд, скрестно; 2 – отведение согнутых рук в локтях назад; 3 – руки вперёд, скрестно; 4 – отведение рук в стороны-назад; 5 – руки вверх – скрестно; 6 – руки дугами вниз – скрестно; 7 – круговым движением через стороны вверх; 8 – и.п. Повторить 8-12 раз.

Упр. 4

И.п. – стойка, ноги врозь. 1 – круговое движение правой рукой назад; 2 – то же, левой; 3-4 – то же, двумя. Повторить 8-12 раз.

Упр. 5

И.п. – стойка, ноги врозь, руки к плечам. 1 – поворот направо, правая рука вверх, левая вперёд; 2 – и.п.; 3 – поворот налево, левая рука вверх, правая вперёд; 4 – и.п.; 5 – наклон вправо, руки вверх; 6 – и.п.; 7 – наклон влево, руки вверх; 8 – и.п. Всё повторить в другую сторону, повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упр. 6

И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот направо, левая рука вперёд; 2 – и.п.; 3 – поворот направо, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – наклон вперед, с поворотом туловища направо левая рука к правой ноге, правая вверх; 6 – поворот туловища налево, правая рука к левой ноге, левая вверх; 7 – наклон вперёд, согнувшись; 8 – и.п. То же в другую сторону, повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упр. 7

И.п. – основная стойка. 1 – шаг правой вперёд, полуприсед, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – шаг левой вперёд, полуприсед, руки вверх; 4 – и.п.; 5-6 – шаг правой вперёд, полуприсед, спружинить, руки на пояс; 7 – и.п.; 8-9 – шаг левой вперёд, полуприсед, спружинить, руки на пояс; 10 – и.п. Повторить 8 раз.

Упр. 8

И.п. – основная стойка. 1 – упор присев; 2 – упор согнувшись, отставляя правую ногу в сторону; 3 – упор присев; 4 – и.п. То же в левую сторону, повторить 6-8 раз.

Упр. 9

И.п. – широкая стойка, ноги врозь. 1 – поворот направо, выпад на правой, руки в стороны; 2 – поворот налево, выпад на левой, руки за спину; 3 – выпад на правой; 4 – и.п. Повторить 8 раз.

Упр. 10

И.п. – основная стойка. 1 – упор присев; 2 – упор лёжа; 3 – мах согнутой правой ногой вперёд; 4 – упор лёжа; 5 – мах согнутой левой вперёд; 6 – упор лёжа; 7 – упор присев; 8 – и.п. Повторить 6-8 раз.

Упр. 11

И.п. – основная стойка. 1 – мах правой, руки через стороны вверх; 2 – и.п.; 3 – повторить счёт 1; 4 – и.п.; 5-7 – шаг назад левой, глубокий выпад на правой, руки на правое колено; 8 – и.п. То же с левой ноги, повторить 4-6 раз.

Упр. 12

И.п. – основная стойка. 1 – мах назад правой ногой, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – повторить счёт 1; 4 – и.п.; 5 – шаг левой вперёд, полуприсед, руки через стороны вверх; 6 – и.п.; 7 – то же, что на счёт 5; 8 – и.п. То же с левой ноги, повторить 4-6 раз.