

**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
16-22.10.23	Андреевко А.М.	НП 2,3	3	2 ч.	6 ч.	Группа WhatsApp, ВК, страница ВК

Программный материал

18.10.23 (среда)	20.10.23 (пятница)	22.10.23 (воскресенье)
Подготовительная часть (15 минут)		
Упражнения в ходьбе и беге 1. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями 2. Ходьба перекатом с пятки на носок 3. Ходьба с захлестом голени назад 4. Ходьба с подскоками вверх 5. Бег в медленном темпе 6. Бег приставным шагом правым/левым боком ОРУ на месте: 1. И.п. основная стойка, руки на пояс. На 1 – правая нога назад на носок, руки вверх; 2 – И.п. На 3 – 4 – тоже самое другой ногой	Упражнения на месте: 1. Потягивания на месте 2. Перекаты с пятки на носок, руки на пояс 3. Ходьба с высоким подниманием колена 4. Стойка на пятках 5. Подъем колена в сторону из широкой стойки ОРУ на месте: 1. И.п. стойка ноги врозь, руки внизу. На 1-3 – поднятие на носки, руки вверх, прогнуться; 4 – И.п. 2. И.п. стойка ноги врозь, руки перед грудью. Повороты туловища вправо/влево, руки в стороны	Упражнения на месте: 1. Ходьба на месте с дыхательными движениями 2. Ходьба с высоким подниманием бедра 3. Ходьба с захлестом голени назад 4. Бег в медленном темпе с ритмичной работой рук 5. Ходьба на месте с восстановлением дыхания ОРУ на месте: 1. И.п. узкая стойка, руки вниз 1-руки к плечам, 2-руки вверх, подъем на носки, 3-4-возврат в И.п. 2. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. На 1-4- круговые

2. И.п. основная стойка, руки на пояс. Повороты головы влево-вправо. 3. И.п. узкая стойка, руки к плечам. Круговые движения рук вперед-назад 4. И.п. широкая стойка, руки в стороны, ладони кверху. На 1 – наклон вправо, сведение ладоней; 2 – И.п. 3–4 – в другую сторону 5. И.п. стойка ноги врозь, узкая, руки на пояс. На 1 – круглый присед; 2 – И.п. 6. И.п. узкая стойка, правая нога на носок. Круговые движения стопой наружу-внутри 7. И.п. широкая стока, руки на пояс. На 1 – пережат на правую ногу, руки вперед; 2 – И.п. 3-4 – тоже самое на другую ногу. 8. И.п. узкая стойка, руки на пояс. Прыжком в широкую стойку хлопок над головой, прыжков вернуться в И.п. 9. Марш на месте с дыхательными упражнениями. Руки через стороны вдох, опустить выдох.	3. И.п. стойка ноги врозь, руки вверх. Круговые движения туловищем вправо/влево 4. И.п. узкая стойка, руки вверх. Руки вперед и махом правой ноги, коснуться передней частью ладоней. 5. И.п. узкая стойка, руки перед грудью. Прыжок вправо, поворот туловища в лево, руки на месте. Тоже самое в другую сторону. 6. И.п. основная стойка. На 1 - широкий выпад правой ногой вперед, правую руку в сторону, левую - за голову, смотреть вправо; 2 – И.п.; 3 – в другую сторону; 4 счет – И.п. 7. Четыре прыжка на одной ноге, каждый с поворотом на 90 градусов вправо, затем то же влево, руки на пояс 8. И.п. упор присев. На 1 – стойка на правой ноге, левую ногу поставить назад на носок, руки вперед-в-стороны, ладонями вверх; 2 – И.п.; 3 – стойка на левой ноге, правую ногу поставить назад на носок, руки вперед-в-стороны, ладонями вверх; 4 – И.п. 9. С маховым движением прямых ног вперед- вверх и касанием носка	движения в кистевом суставе вперед 5-8-назад 3. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4-круговые движения в локтевом суставе внутрь 5-8-наружу 4. И.п. стойка ноги врозь, руки вверх. На 1-4-разноименные движения руками, правая-вперед, левая-назад 5-8-левая-вперед, правая-назад 5. И.п. стойка ноги врозь, руки перед собой. На 1-2-поворот туловища вправо; 3-4-влево 6. И.п. стойка ноги врозь, правая на пояс, левая вверх. На 1-3-наклон туловища вправо, 4-смена положения рук, 5-7-влево, 8-и.п. 7. И.п. стойка ноги врозь, руки вверх. На 1-6-наклон вперед, 7-8-и.п. 8. И.п. выпад на правой, руки на полу у стоп. На 1-4-пружинистый выпад, 5-8-ноги прямые 9. И.п. выпад на левой, руки на полу у стоп. На 1-4-пружинистый выпад, 5-8-ноги прямые 10. И.п. сед на правой, руки за голову. На 1-пережат на левую 2-и.п. 11. И.п. барьерный сед, руки вперед На 1-6-наклон к ноге 7-8-и.п. Тоже самое к другой ноге.
--	---	--

	разноимённой рукой (вариант: с хлопком руками под коленом).	
Основная часть (85 минут)		
Комплекс упражнений для укрепления силы пальцев: Фингерборд/зацепы/турник/подвес 1. Вис раскрытым хватом 2. Вис пассивным хватом 3. Вис полуактивным хватом 4. Вис активным хватом 5. Вис закрытым хватом 6. Вис пассивным хватом слева/справа 7. Подтягивания «Лесенка» 1-2-3-3-2-1 Комплекс упражнений на укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса с отягощением: Дозировка: Юноши: 3 подхода по 20 раз Девушки: 3 подхода по 15 раз 1. Тяга к поясу в наклоне  2. Разводка гантелей в стороны 	Комплекс упражнений для укрепления мышц предплечья: 1. Подкачка 3 подхода по 20 раз 2. Подтягивания с 90 градусов до пересечения перекладины 6 подходов по 6 раз 3. Кистегруз 5. Эспандер 3 подхода по 60 раз на каждую руку Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей: 1. Сгибание и разгибания рук в упоре лежа с выталкиванием вверх 3 подхода по 12 раз  2. Приседание с выпрыгиванием 3 подхода по 15 раз  3. Подъем туловища с резкими скручиваниями 3 подхода по 20 раз	Упражнения для рук и плечевого пояса: 1. Подъем рук вверх вставая на носки, тянуться за руками вверх, вытягивая плечи 12 раз  2. Круговая движения руками вперед-назад. Плечи опущены. 12 раз (6 раз в каждую сторону)  3. Махи руками снизу-вверх 12 раз 

3. Жим гантелей



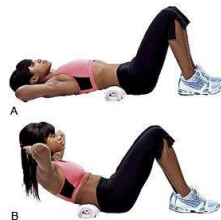
4. Разгибание рук из-за головы



5. Поочередное сгибание рук на бицепс



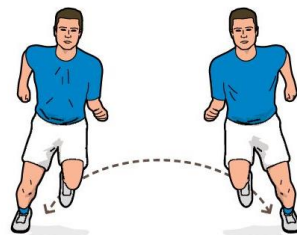
6. «Молотки» на бицепс



4. Обратные отжимания 3 подхода по 15 раз



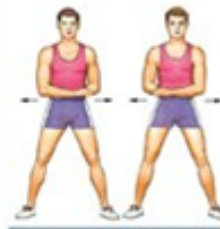
5. Прыжки из стороны в сторону 3 подхода по 20 раз



6. Рывковые подтягивания 3 подхода по 6 раз



4. Пружинящие движения руками вправо-влево 12 раз (6 раз в каждую сторону)



5. Поочередное сведение рук за спиной



6. Отведение рук назад 12 раз



7. Покачивания руками вправо-влево из положения рука сзади в замок 12 раз (6 раз в каждую сторону)



8. Перемещение руками вправо-влево в упоре лежа 12 раз (6 раз в каждую сторону)



Комплекс кардио-тренировки:

Каждое упражнение выполняется по 30 секунд

Отдых между упражнениями 3 секунд

Выполнить 3 круга

Отдых между кругами 3 минуты

1. Бег с высоким подниманием бедра на месте



2. Прыжки «Джек»



3. Выпад бегуна



4.Прыжки с ноги на ногу



5. Выпад назад с пружинящим движением 3 раза с подъемом колена



6. Бег в упоре лежа



Заключительная часть (20 минут)

Комплекс упражнений на растягивание:

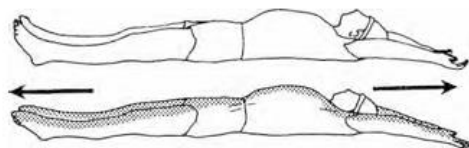
1. Растягивание икроножных мышц



2. Растягивание внутренней поверхности бедра



3. Упражнения на вытягивание



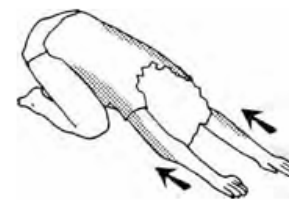
4. Растягивание мышц живота



5. Растягивание мышц передней поверхности бедра



6. Растягивание мышц рук и спины



7. Растягивание мышц предплечья



8. Вытягивание боковых поверхностей туловища



10. Растягивание грудных мышц

