

**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
30.10-05.11.23	Андреевко А.М.	НП 1	3	2 ч.	6 ч.	Группа WhatsApp, ВК, страница ВК

Программный материал

31.10.23 (вторник)	02.11.23 (четверг)	04.11.23 (суббота)
Подготовительная часть (15 минут)		
Упражнения на месте в ходьбе 1. Потягивания 2. Перекаты с пятки на носок 3. Махи руками 4. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 5. Захлест голени назад с широкой постановкой ног 6. Дыхательные упражнения ОРУ на месте: 1. И.п. сомкнутая стойка, руки вниз Наклоны головы вправо, влево 2. И.п. стойка ноги врозь, руки вниз. Круговые движения руками вперед, назад.	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. узкая стойка. Наклоны головы вперед-назад 2. И.п. сомкнутая стойка, руки к плечам. Круговые движения в плечевом суставе вперед-назад. 3. И.п. стойка ноги врозь, правая рука вверху левая рука внизу. Рывки	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. стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 – правая назад на носок, руки вверх; 2 – И.п. 3-4 - тоже самое с левой ноги.

3. И.п. стойка ноги врозь, руки перед грудью. Повороты туловища вправо, влево 4. И.п. широкая стойка, наклон вперед, руки в стороны. Поворот туловища вправо с касанием противоположной стопы рукой 5. И.п. выпад на правой, руки в стороны. Пружинистый выпад со сменой ног прыжком. 6. И.п. сед на правой, левая в сторону, руки вперед в «замок». Перекаты на правую, левую. 7. И.п. стойка на правой, левая согнута вперед, руки в стороны. Круговые движения в тазобедренном суставе. 8. И.п. выпад на правой, руки на пояс. Смена ног прыжком	руками на каждый счет со сменой положения рук 4. И.п. широкая стойка. Пружинящие наклоны вперед. 5. И.п. широкая стойка, руки на пояс. Сгибая правую, присед на ней. Затем тоже самое с другой ноги. 6. И.п. стойка ноги врозь, руки за голову в «замок». Выпад правой ногой вперед. 7. И.п. узкая стойка, руки на пояс. Прыжки в разные стороны. 8. И.п. стойка ноги врозь, правая на носок, руки на пояс. Круговые движения стопой внутрь-наружу. 9. Марш на месте с дыхательными упражнениями. Руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох.	2. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты головы вправо-влево. 3. И.п. сомкнутая стойка, руки в стороны, ладони кверху. Сгибание рук к плечам. 4. И.п. сомкнутая стойка, руки в стороны. Сведение ладоней. 5. И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам. Подъем и опускание локтей. 6. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед прогнувшись. 7. И.п. стойка ноги врозь, правая на носок, руки на пояс. круговые движения стопой внутрь-наружу. 8. И.п. стойка ноги врозь, руки согнуты. Разгибание правой ноги вперед; Сгибание левой ноги назад. И наоборот. 9. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. Выпады в сторону. 10. Прыжки на двух ногах, руки на пояс.
---	---	--

Основная часть (85 минут)

Комплекс упражнений для укрепления мышц свода стопы 1. И.п. стойка ноги врозь, стопы параллельны. Приподняться на носки вместе и попеременно. 4 подхода по 20 секунд.	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины 1. Подъем туловища из положения лежа на животе 3 подхода по 12 раз 	Комплекс физических упражнений с 1. «Кран» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять голову и потянуть стопы на себя 3 подхода по 8 раз
--	--	---

2. И.п. стойка ноги врозь. Приподнять пальцы стопы с опорой на пятки вместе и попеременно. 4 подхода по 20 секунд.

3. И.п. стойка ноги врозь. Перекат с пяток на носки и обратно. 4 подхода по 20 секунд.

4. И.п. стойка ноги врозь. Разведение и сведение носков, не отрывая пятки от пола. 4 подхода по 20 секунд.

5. И.п. стойка ноги врозь. Полуприседание и приседание на носках. 4 подхода по 20 секунд.

6. И.п. стойка ноги врозь. Ходьба на месте (без отрыва пальцев стоп от пола). Поочередно поднимаем только пятки. 4 подхода по 20 секунд.

Комплекс упражнений для развития быстроты

Выполнить 3 повтора 6-ти упражнений

Каждое упражнение выполняется по 20 секунд с отдыхом между упражнениями 60 секунд.

Между повторами 3 минуты

1. «Дробление» на месте
2. Жим рук вверх в разножке
3. Бег на месте в упоре
4. Берпи без отжиманий

2. Поочередный подъем правой/левой ноги лежа на животе 3 подхода по 8 раз на каждую ногу



3. Одновременный подъем ног лежа на животе 3 подхода по 12 раз



4. Одновременный подъем туловища и ног из положения лежа на животе 3 подхода по 12 раз



5. Сведение и разведение ног из положения лежа на животе 3 подхода по 12 раз



Комплекс упражнений для развития силовых способностей

1. Подтягивания 6 подходов по 1-2 раза

2. Круговые движения прямыми руками 3 подхода по 12 раз в каждую сторону

2. «Уголок» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Скользя ногами по коврику согнуть ноги, выпрямить их, затем так же вернуться в И.п.

3. «Хлопок под ногой» И.п. полулежа на предплечьях. Подъем ноги с хлопком под ней.

4. «Велосипед» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация ногами как езда на велосипеде

5. «Дыхание под контролем» И.п. лежа на спине, ноги согнуты, стопы прижаты к полу. Одна рука на груди, другая на животе. Вдох-надуть живот, выдох-втянуть живот

6. «Вентилятор» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Вдох-выдох

Комплекс упражнений для развития выносливости

3 круга

Каждое упражнение выполняется 30 секунд

Отдых между упражнениями 30 секунд

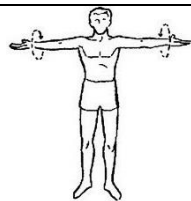
Отдых между кругами 2 минуты

1. Прыжки с хлопком над головой



5. Имитация броска мяча в стену из приседа

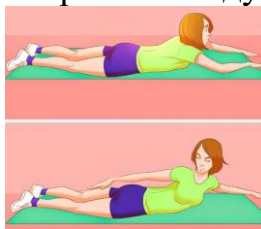
6. Бег с высоким подниманием бедра на месте



3. Присед + мах ногой вперед 3 подхода по 12 раз



4. Отведение рук к ягодицам 6 подхода по 8 раз на каждую сторону



5. Скручивания колено-локоть с выпрямлением ног 3 подхода по 20 раз



6. Разведение локтей лежа 3 подхода по 12 раз

2. «Стульчик» у стены



3. Отжимания (можно с колен)



4. Зашагивания на возвышенность



5. Боковая планка

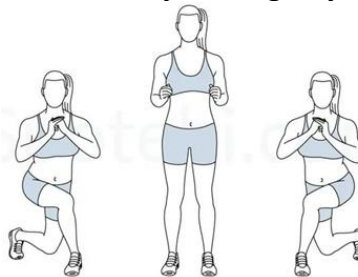


6. Обратные отжимания





7. Диагональные выпады 2 подхода по 8 раз на каждую сторону



Заключительная часть (20 минут)

Комплекс упражнений на растягивание:

