

**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
15.10.2023	Игнатов В.Н.	НП 1,2	3	1 ч.	3 ч.	Телефон, группа WhatsApp

Программный материал

15.10.2023 (воскресенье)
Подготовительная часть (10 мин)
Разминочный комплекс №1.
Основная часть (40 мин)
Используя интернет ресурс: https://yandex.ru/video/preview/17662674922141418439 И применяя методы: повторный и наглядности изучаем основную стойку. Shizhan zishi - Шичжань цзыши (основная стойка) Находясь перед зеркалом в позицию основной стойки, поправляя положение корпуса, ног, рук, головы, оставаясь в этой позиции определённое время, затем выходим из стойки и 10- 20сек. отдыхают. И так несколько подходов.

ОФП
Заключительная часть (10 мин)
Заминочный комплекс №1

ОФП

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.
2. Присев на корточки выбрасываем и выпрямляем ноги назад на ширину плеч «лягушка».
3. Присев на корточки выпрыгиваем вверх и выпрямляя ноги делаем хлопок ладонками над головой.
4. Присев на корточки делаем «лягушку» затем присев на корточки выпрыгиваем вверх и выпрямляя ноги делаем хлопок ладонками над головой
5. Из положения стоя принимаем положение - упор лёжа, делаем сгибание и разгибание рук, затем присев на корточки выпрыгиваем вверх и выпрямляя ноги делаем хлопок ладонками над головой.
6. В положении лёжа на спине закрепляем стопы под планкой и поднимаем корпус до положения сидя.
7. В положении лёжа на спине закрепляем стопы под планкой, сгибаем ноги в коленях, руки сцепляем за головой, оставляя ноги и руки в таком положении, поднимаем корпус до положения сидя при этом подтягиваем разноимённый локоть к колену.

Разминочный комплекс №1

И.п. стоя ноги на ширине плеч, опираясь на носочки приподнимаемся и опускаемся на голенисто (пружина), при этом переносим вес тела с одной ноги на другую, одновременно делаем:

1. Круговые движения в плечевых суставах – 10 раз
2. Круговые движения запястьями в обе стороны – 10 раз
3. Круговые движения в локтевых суставах – 10 раз

И.п. стоя ноги на ширине плеч.

5. Круговые движения корпусом (руки у подбородка) – 10 раз в обе стороны
6. Круговые движения бёдрами (руки у подбородка) – 10 раз в обе стороны

И.п. стоя ноги на три ширине плеч, руки перед собой согнуты в локтях.

7. Наклон корпуса к одной ноге, наклон корпуса вперёд, касаемся локтями пола, наклон корпуса к другой ноге, возвращаемся в исходное положение – 10 раз

И.п. стоя ноги на три ширине плеч, руки держим за спиной.

8. Наклон корпуса вперёд, касаемся головой пола.

И.п. стоя ноги на ширине плеч.

10. Бег на месте с высоким подниманием бедра и прямыми ударами рукой – 2 мин.
11. Бег на месте с высоким подниманием бедра и с ударами руками снизу – 2 мин.

Заминочный комплекс №1

1. Дыхательное упражнение медленно на вдохе поднимаем руки вверх, расслабляем полностью руки и бросаем их вниз, выдох – 2 мин.
2. Дыхательное упражнение полный вдох, полный выдох, задержка дыхания – 10 сек.*3
3. Положение сидя, ноги прямые вместе, разводим руки в стороны и соединяем ладошки сверху делаем полный вдох, медленно наклоняемся корпусом вперёд до колен обхватывая руками стопы делаем выдох, лежим на коленях, расслабляемся – 20 сек.*3.