

**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, 31.10.23, 01, 02, 03, 04.11.23	Копанев А.В.	УТ 2, 3, 4, СС 1	6	1 ч. 20 мин.	8 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

30.10.2023 (понедельник)	31.10.2023 (вторник)	01.11.2023 (среда)	02.11.2023 (четверг)	03.11.2023 (пятница)	04.11.2023 (суббота)
Подготовительная часть (30 мин)					
Разминочный комплекс №1	Разминочный комплекс №2	Разминочный комплекс №1	Разминочный комплекс №2	Разминочный комплекс №1	Разминочный комплекс №2
Основная часть (40 мин)					
Подтягивание на турнике 20 раз*3 Приседание 40 раз *3 «Цапля» 15 раз *3 Отжимание на брусьях 10 раз*3 Прыжки с места 1 метр (прыжок – разворот на 180 градусов-прыжок) 1 мин*3	Кросс 15 км.	Гимнастика, растяжка, планка №1 «Самолет», планка №2 «Лодочка», планка №3 «Локоть-кулак», планка №4 «Диагональ», планка №5 «Обратная планка», планка	Ускорение 60 м *3 Ускорение 30 м *3 Челночный бег 5 раундов по 3 мин Ускорение спиной 20 м *3 Бег на скорость по стадиону 6 раундов по 3	Быстрая ходьба 1 час	Подтягивание на турнике 20 раз*3 Приседание 40 раз *3 «Цапля» 15 раз *3 Отжимание на брусьях 10 раз*3 Прыжки с места 1 метр (прыжок – разворот на

		№6 «Боковая планка», планка №7 «Лягушка», планка №8 «Статика в полуприседе», планка №9 «Планка на предплечьях», планка №10 «Скалолаз»	мин (м/у раундами отдых 1 мин)		180 градусов- прыжок) 1 мин*3
Заключительная часть (10 мин)					
Заминочный комплекс №1	Заминочный комплекс №2	Заминочный комплекс №1	Заминочный комплекс №2	Заминочный комплекс №1	Заминочный комплекс №2

Разминочный комплекс №1

ОРУ на месте:

1. Наклоны шеи влево, вправо -10 раз
2. Круговые движения запястьями в обе стороны -10 раз
3. Круговые движения в локтевых суставах – 10 раз
4. Круговые движения в плечевых суставах – 10 раз
5. Круговые движения корпусом (руки у подбородка) – 10 раз в обе стороны
6. Наклоны вперед, ладонями достать до пола, ноги вместе – 10 раз
7. Локтями достать до пола, ноги врозь – 10 раз
8. Положение сидя, ноги перед собой, грудью достать до коленей- 10 раз
9. Положение сидя, ноги врозь, максимально широко, грудью достать до коленей- 10 раз на каждую ногу
10. Положение ноги на ширине плеч, бег на месте с прямыми ударами -2 мин.
11. Положение ноги на ширине плеч, бег на месте с ударами снизу -2 мин.

Заминочный комплекс №1

1. Дыхательное упражнение «квадратное дыхание»-2 мин.
2. Дыхательное упражнение полный вдох, полный выдох, задержка дыхания-10 сек.*3
3. Положение стоя, ноги на ширине плеч, полный вход задержка дыхания, медленный присед и подъем в течение 20 сек.*3
4. Положение упор лежа полный вдох, задержка дыхания, сгибание и разгибание в локтях в течение 20 сек.*3

Разминочный комплекс №2

1. Легкий бег 1 мин
 - Вращение кистями
 - Вращение локтями
 - Вращения в плечевых суставах
 - Вращение корпусом
2. Переход на шаг, наклоны вперед
 - Махи передние
 - Махи боковые
 - Ходьба на внутренней части стопы
 - Ходьба на внешней части стопы
3. Бой с тенью 2 мин.

Заминочный комплекс №2

1. Лежа на спине. Ноги согнуты. Подъем туловища, руки на затылке 3 мин.
2. Лежа на полу лицом вниз, руки в стороны, делаем скрутки перекидывая одну ногу через другую, пытаюсь коснуться пяткой пола. В каждую сторону по 5 раз.
3. Вытягиваем руки и ноги, прогибаясь в спине, делаем перекаты, от груди до бедер 2 мин.
4. Лежа на спине обхватываем колени руками, делаем перекаты от копчика до темечка 1 мин.
5. Стоя на ногах, согнувшись вперед, колени чуть согнуты, расслабить поясницу и оставаться в этом положении в течении 30 сек.