

**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
13-15.10.23	Андреевко А.М.	УТ 1,2,3,4	6	2-4 ч.	16 ч.	Группа WhatsApp, ВК, страница ВК

Программный материал

13.10.23 (пятница)	14.10.23 (суббота)	15.10.23 (воскресенье)
Подготовительная часть (20 минут)		
Упражнения в ходьбе и беге 1. Ходьба на носках, руки вверх 2. Ходьба на пятках, руки в стороны 3. Ходьба перекатом с пятки на носок с одновременными круговыми движениями руками вперед-назад 4. Подскоки 5. Бег в медленном темпе 6. Бег приставным шагом правым-левым боком 7. Бег с изменением направления 8. Ходьба с восстановлением дыхания ОРУ на месте: 1. И.п. стойка ноги врозь, руки внизу. На 1-шаг правой 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 руки в стороны 5. Подъем колена в сторону из широкой стойки ОРУ на месте: 1. И.п. узкая стойка, руки вперед. Сжимание и разжимание кистей 2. И.п. сомкнутая стойка, руки перед грудью в замок. Круговые движения в лучезапястном суставе.	Упражнения в ходьбе и беге: 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 на пояс. На 1- шаг правой вперед, руки вверх, 2- И.п. 3-4-то же, другой ногой 2. И.п. узкая стойка, руки на пояс. На 1 – наклон головы вперед,

вперед, руки вверх прогнуться в спине; 2-И.п; 3-4 то же самое др. ногой 2. И.п. ст. ноги врозь. На 1-руки на пояс; 2-руки к плечам; 3-руки вверх; 4-руки через стороны вниз 3. И.п. о.с, правая рукаверху, левая внизу. На 1-3 пружинящие движения руками; 4-смена рук 4. И.п. широкая стойка, руки в стороны. На 1-наклон вперед; 2-поворот туловища вправо; 3-то же влево; 4-и.п 5. И. п. широкая стойка. На 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3-4 – то же к другой ноге 6. И.п. широкая стойка, руки на пояс. На 1-наклон, коснуться руками носка правой ноги; 2-и.п; 7. И.п. выпад правой ногой вперед, руки на колено. На 1-3 пружинистый выпад вперед; 4-смена положения прыжком 8. И.п стойка ноги врозь, руки вперед в стороны. На 1-мах правой ногой к левой руке; 2-и.п; 3-4 то же самое, к другой руке. 9. И.п. узкая стойка, руки на пояс. Прыжки вперёд-назад-влево-вправо 10. И.п. узкая стойка. Прыжки с потягиванием колен к груди	3. И.п. узкая стойка, руки вниз. Круговые движения руками вперед-назад. 4. И.п. сомкнутая стойка, руки в стороны. Скручивание рук внутрь-наружу. 5. И.п. сомкнутая стойка, руки на пояс. Наклоны головы вперед-назад, влево-вправо 6. И.п. узкая стойка, руки на пояс. Наклоны вправо-влево 7. И.п. широкая стойка. Пружинящие наклоны вперед 8. И.п. узкая стойка. Поочередный подъем колена к груди с удерживанием руками 9. Приседания с выносом рук вперед 10. Прыжка на месте, стопы сомкнуты	полуприсед; 2 – И.п. 3 – наклон головы назад, полуприсед, 4 – И.п. 3. И.п. сомкнутая стойка, руки вниз. На 1 – подняться на носки, наклон головы вправо, руки в стороны; 2 – И.п. 3 – подняться на носки, наклон головы влево, руки в стороны; 4 – И.п. 4. И.п.- стойка ноги врозь, руки вниз. На 1-4 – круговые движения рук вперед. На 5-8 – круговые движения рук назад 5. И.п. стойка на левой, правая согнута вперед, руки в сторону. На 1 – отведение бедра в сторону, 2 – И.п. 3 – тоже самое другой ногой; 4 – И.п. 6. И.п. широкая стойка, руки на пояс 1 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 2 – И.п. 7. И.п узкая стойка, руки перед грудью. На 1 – поворот туловища вправо; 2 – И.п. 3 – тоже самое в другую сторону; 4 – И.п. 8. И.п. широкая стойка, руки к плечам. На 1 – присед, руки вверх; 2 – И.п. 9. И.п. сомкнутая стойка согнувшись, руками обхватить колени. На 1 – медленно выпрямить ноги; 2-3 – пауза; 4 – И.п.
--	--	--

Специально-беговые упражнения: 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени назад 3. Выпрыгивание вверх 4. Многоскок с ноги на ноги 5. Ускорение 3 подхода по 10 метров		10. И.п. стойка ноги врозь, руки в сторону. На 1 – мах правой вперед, левой к стопе; 2 – И.п. 3 – тоже самое с другой ноги; 4 – И.п.
Основная часть (80 минут)		
Комплекс для укрепления мышц кора «Трехминутка» Выполнить 3 подхода Отдых между подходами 2 минуты 1. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 2. «Велосипед» 30 секунд 3. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 4. «Книжка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на спине 30 секунд 5. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 6. Скручивание туловища из положения лежа на спине, ног вверх 30 секунд Силовой комплекс:	Комплекс для укрепления мышц кора «Трехминутка» Выполнить 3 подхода Отдых между подходами 2 минуты 1. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 2. «Велосипед» 30 секунд 3. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 4. «Книжка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на спине 30 секунд 5. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 6. Скручивание туловища из положения лежа на спине, ног вверх 30 секунд	Комплекс для укрепления мышц кора «Трехминутка» Выполнить 3 подхода Отдых между подходами 2 минуты 1. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 2. «Велосипед» 30 секунд 3. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 4. «Книжка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на спине 30 секунд 5. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 6. Скручивание туловища из положения лежа на спине, ног вверх 30 секунд Упражнения с эластичной лентой:

1. Подтягивания «Лесенка» с отягощением 40% от максимума

- 1 подход 1 раз
- 2 подход 2 раза
- 3 подход 3 раза
- 4 подход 4 раза
- 5 подход 4 раза
- 6 подход 3 раза
- 7 подход 2 раза
- 8 подход 1 раз

Отдых между подходами не более 2-ух минут

Упражнения с эластичной лентой:

1. Подъем на бицепс 12 раз



2. Разгибание рук из-за головы 12 раз



Упражнения с эластичной лентой:

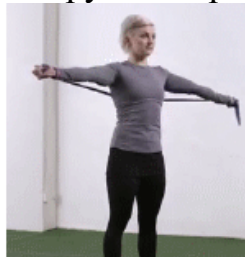
1. Подъем на бицепс 12 раз



2. Разгибание рук из-за головы 12 раз



3. Разведение рук в стороны 12 раз



4. Диагональное разведение рук в стороны 12 раз (6 раз на каждую сторону)

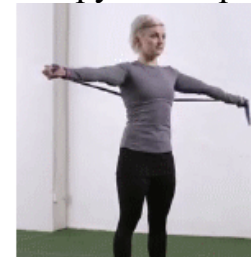
1. Подъем на бицепс 12 раз



2. Разгибание рук из-за головы 12 раз



3. Разведение рук в стороны 12 раз



4. Диагональное разведение рук в стороны 12 раз (6 раз на каждую сторону)

3. Разведение рук в стороны 12 раз



4. Диагональное разведение рук в стороны 12 раз (6 раз на каждую сторону)



5. Подъем рук перед собой 12 раз



6. Разведение рук через стороны 12 раз



5. Подъем рук перед собой 12 раз



6. Разведение рук через стороны 12 раз



7. Тяга к поясу 12 раз



8. Вертикальна тяга 12 раз



5. Подъем рук перед собой 12 раз



6. Разведение рук через стороны 12 раз



7. Тяга к поясу 12 раз



8. Вертикальна тяга 12 раз

7. Тяга к поясу 12 раз

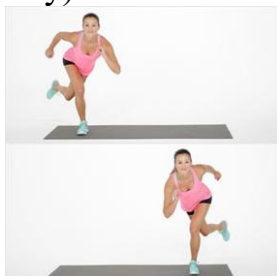


8. Вертикальна тяга 12 раз



Комплекс ОФП:

1. Выпрыгивание в сторону на одну ногу 4 подхода по 20 раз (10 раз на каждую ногу)



2. Скручивания колени-локоть с выпрямлением ног 4 подхода по 30 раз

Комплекс упражнений на развитие силовых способностей с эспандером:

Выполнить 4 подхода

Каждое упражнение выполняется по 30 раз для юношей и 20 раз для девушек.

Отдых между упражнениями отсутствует (переход и принятие И.п. для следующего упражнения).

Отдых между подходами 2 минуты.

1. Тяга эспандера сидя



2. Разгибание рук из-за головы стоя



3. Разведение прямых ног в стороны с сопротивлением эспандера

Силовой комплекс:

1. Подтягивания на максимум с собственным весом

3 подхода

Отдых между подходами до 5-ти минут

Комплекс круговой тренировки на развитие выносливости:

Каждое упражнение выполняется по 40 секунд.

Отдых между станциями (упражнениями) 20 секунд

3 круга

Отдых между кругами 3 минуты

Темп выполнения: средний

1. Подъем колена с сопротивлением кольцевого эспандера в среднем темпе

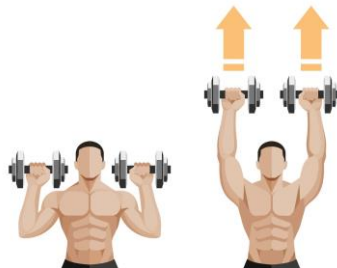


2. Широкие приседания с вышагиванием в сторону





3. Жим гантелей (бутылки с водой) стоя 4 подхода по 20 раз



4. Одновременный подъем рук и ног с медицинболом (любое другое отягощение) 4 подхода по 15 раз



5. Поочередное разгибание ног лежа 4 подхода по 30 раз (15 раз на каждую ногу)



4. Разведение рук в стороны с сопротивлением эспандера



5. Приседание с отведением ноги в сторону



6. «Велосипед»



7. Разгибание предплечья

3. Прыжки через скакалку на двух вращая скакалку вперед.



4. «Гиперэкстензия»



5. Планка на предплечьях



6. Косые скручивания в упоре



7. Выпад вперед со сменой ног на каждый счет

6. Сгибание рук на бицепс стоя 4 подхода по 20 раз



7. Поочередной разгибание ноги с сопротивлением эспандера 4 подхода по 20 раз (10 раз на каждую ногу)



8. Боковые наклоны с сопротивлением эспандера 4 подхода по 20 раз (10 раз на каждую сторону)



8. Ягодичный мост с разведением коленей



8. Приседания, руки вперед





Заключительная часть (20 минут)

Дыхательные упражнения:

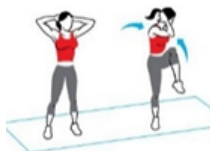
1. Ходьба с подъемом рук



2. Наклоны туловища в стороны при ходьбе



3. Ходьба с касанием колена к локтю



4. Ходьба с контролем лопаток (на вдохе свести лопатки, прижимая локтя к туловищу; на выдохе расслабить лопатки)

Комплекс упражнений на растягивание:

1. «Поза горы»



2. «Собака мордой вниз»



3. «Поза воина»



6. Скручивание



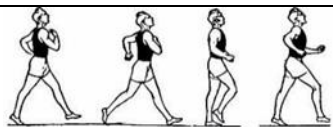
7. «Поза кобры»



8. «Поза голубя»



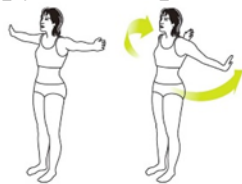
9. «Поза коровы»



5. Выпады с подъемом рук



6. Подъем рук с задержкой



4. «Поза дерева»



5. «Поза треугольника»



10. «Бабочка»

