

**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
23-29.10.23	Андреевко А.М.	УТ 1,2,3,4	6	2-4 ч.	16 ч.	Группа WhatsApp, ВК, страница ВК

Программный материал

24.10.23 (вторник)	25.10.23 (среда)	26.10.23 (четверг)
Подготовительная часть (20 минут)		
Упражнения 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 Специально-беговые упражнения:	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 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	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.
---	--	--

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		
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: 1. Подтягивания «Лесенка» с отягощением 40% от максимума 1 подход 1 раз	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. Подъем на бицепс 12 раз	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. Подъем на бицепс 12 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



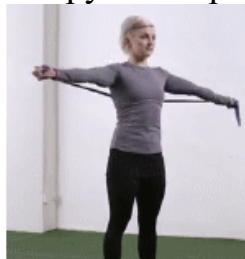
3. Разведение рук в стороны 12 раз



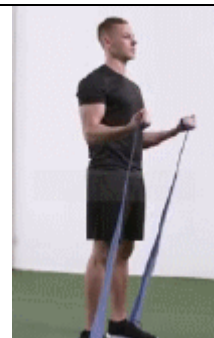
2. Разгибание рук из-за головы 12 раз



3. Разведение рук в стороны 12 раз



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



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)



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



7. Тяга к поясу 12 раз



5. Подъем рук перед собой 12 раз



6. Разведение рук через стороны 12 раз



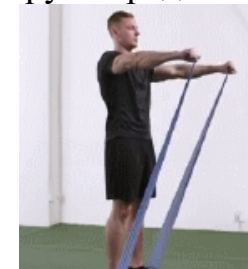
7. Тяга к поясу 12 раз



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

8. Вертикальна тяга 12 раз



Комплекс упражнений на развитие частоты движений и координационных способностей со скакалкой:

Каждое упражнение выполняется непрерывно смена каждые 10 секунд.

Выполнить 3 подхода

Между подходами

1. Прыжки на двух ногах вращая скакалку вперед



2. Прыжки вперед, назад через скакалку, вращая вперед



Комплекс упражнений на развитие координационных способностей:

Каждое упражнение выполняется по 20 секунд

Отдых 40 секунд между упражнениями

Тем выполнения: медленный

Концентрироваться на точках опоры

1. Имитация лазания трассы на боулдеринг, смена ног и переход на одну ногу на положительной стенке



2. Диагональный выпад назад с опорой на одну ногу и имитацией хвата противоположной рукой



3. Перенос веса тела на носки в приседе, руки перед грудью

Силовой комплекс:

1. 7/3

Вис 7 секунд

Отдых 3 секунды

10 циклов на одном хвате

Всего 5 хватов

Комплекс прыжковых упражнений:

3 круга

Каждое упражнение выполнять 30 секунд

Отдых 60 секунд

Между кругами отдых 2 минуты

1. Прыжки «Джек»



2. Выпрыгивание на одну вверх со сменой ног



3. Выпрыгивания вверх из приседа

3. «Боксер»



4. «Ножницы»



5. Чередование прыжком ноги вместе, ноги врозь



6. Прыжки вправо-влево, стопы сомкнуты



4. Поворот туловища в выпад в сторону



5. Захват голени стоя на одной ноге



6. Имитация разных хватов



4. Перепрыгивания через возвышенность



5. Бросок мяча из-за головы (при наличии мяча)



6. Запрыгивания на возвышенность



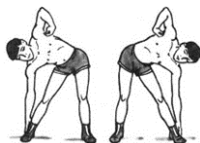
Заключительная часть (20 минут)

Дыхательные упражнения:

1. Ходьба с подъемом рук



2. Наклоны туловища в стороны при ходьбе



3. Ходьба с касанием колена к локтю



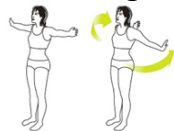
4. Ходьба с контролем лопаток (на вдохе свести лопатки, прижимая локтя к туловищу; на выдохе расслабить лопатки)



5. Выпады с подъемом рук



6. Подъем рук с задержкой



27.10.23 (пятница)	28.10.23 (суббота)	29.10.23 (воскресенье)
Подготовительная часть (20 минут)		
Упражнения 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 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	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. Сжатие и разжатие кистей 2. И.п. сомкнутая стойка, руки перед грудью в замок. Круговые движения в лучезапястном суставе. 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	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, 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. 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	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	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.
--	---	--

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	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	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:

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

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. Подъем на бицепс 12 раз



2. Разгибание рук из-за головы 12 раз



3. Разведение рук в стороны 12 раз

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. Подъем на бицепс 12 раз



2. Разгибание рук из-за головы 12 раз



3. Разведение рук в стороны 12 раз



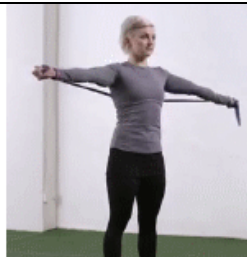
3. Разведение рук в стороны 12 раз



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



5. Подъем рук перед собой 12 раз



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



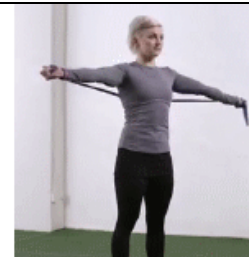
5. Подъем рук перед собой 12 раз



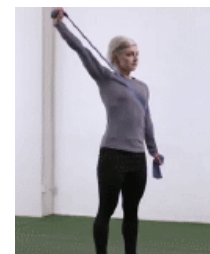
6. Разведение рук через стороны 12 раз



7. Тяга к поясу 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



7. Тяга к поясу 12 раз

6. Разведение рук через стороны 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)



8. Вертикальна тяга 12 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



8. Вертикальна тяга 12 раз

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

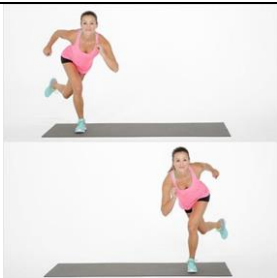
3 круга

Отдых между кругами 3 минуты

Темп выполнения: средний

1. Подъем колена с сопротивлением кольцевого эспандера в среднем темпе

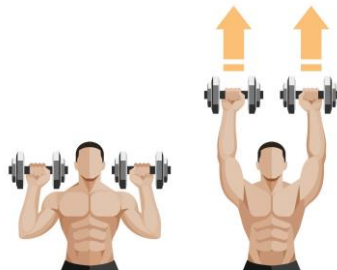




2. Скручивания колено-локоть с выпрямлением ног 4 подхода по 30 раз



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



3. Разведение прямых ног в стороны с сопротивлением эспандера



4. Разведение рук в стороны с сопротивлением эспандера



5. Приседание с отведением ноги в сторону

2. Широкие приседания с вышагиванием в сторону



3. Прыжки через скакалку на двух вращая скакалку вперед.



4. «Гиперэкстензия»



5. Планка на предплечьях



6. Косые скручивания в упоре

4 подхода по 30 раз (15 раз на каждую ногу)



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



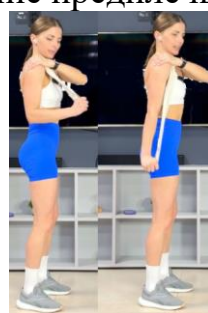
7. Поочередной разгибание ноги с сопротивлением эспандера 4 подхода по 20 раз (10 раз на каждую ногу)



6. «Велосипед»



7. Разгибание предплечья



8. Ягодичный мост с разведением коленей



7. Выпад вперед со сменой ног на каждый счет



8. Приседания, руки вперед



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



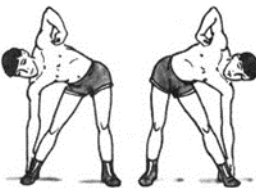
Заключительная часть (20 минут)

Дыхательные упражнения:

1. Ходьба с подъемом рук



2. Наклоны туловища в стороны при ходьбе



3. Ходьба с касанием колена к локтю



Комплекс упражнений на 6. Скручивание растягивание:

1. «Поза горы»



2. «Собака мордой вниз»



3. «Поза воина»



7. «Поза кобры»



8. «Поза голубя»

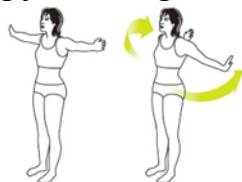
4. Ходьба с контролем лопаток (на вдохе свести лопатки, прижимая локтя к туловищу; на выдохе расслабить лопатки)



5. Выпады с подъемом рук



6. Подъем рук с задержкой



4. «Поза дерева»



5. «Поза треугольника»



9. «Поза коровы»



10. «Бабочка»

