

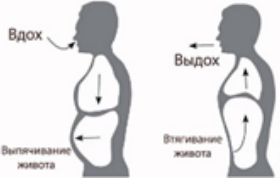
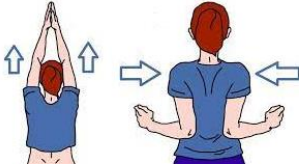
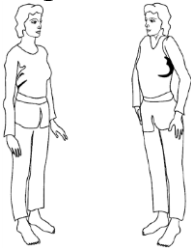
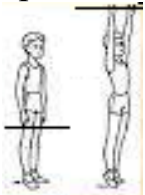
**Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий
для самостоятельного выполнения обучающимися
(в период введения ограничительных мер)**

Даты проведения	Тренер-преподаватель	Контингент обучающихся (группа)	Количество занятий в неделю	Продолжительность 1 занятия	Недельная нагрузка	Обратная связь с тренером преподавателем
16-22.10.23	Андреевко А.М.	НП 1	3	2 ч.	6 ч.	Группа WhatsApp, ВК, страница ВК

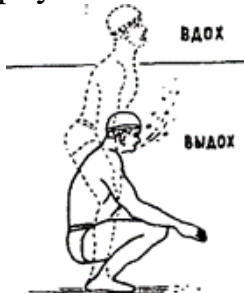
Программный материал

17.10.23 (вторник)	19.10.23 (четверг)	21.10.23 (суббота)
Подготовительная часть (15 минут)		
Упражнения на месте в ходьбе 1. Ходьба на месте 2. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 3. Ходьба с захлестом голени назад 4. Перекаты с пятки на носок, руки на пояс 5. Дыхательные упражнения ОРУ на месте: 1. И.п. основная стойка, руки на пояс. На 1 – правая нога назад на носок, руки вверх; 2 – И.п. На 3 – 4 – тоже самое другой ногой 2. И.п. основная стойка, руки на пояс. Повороты головы влево-вправо.	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, руки вперед. Сжимание и разжимание кистей 2. И.п. сомкнутая стойка, руки перед грудью в замок. Круговые движения в лучезапястном суставе.	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. – узкая стойка, руки на пояс. На 1- шаг правой вперед, руки вверх, 2- И.п. 3-4-то же, другой ногой

3. И.п. узкая стойка, руки к плечам. Круговые движения рук вперед-назад 4. И.п. широкая стойка, руки в стороны, ладони кверху. На 1 – наклон вправо, сведение ладоней; 2 – И.п. 3–4 – в другую сторону 5. И.п. стойка ноги врозь, узкая, руки на пояс. На 1 – круглый присед; 2 – И.п. 6. И.п. узкая стойка, правая нога на носок. Круговые движения стопой наружу-внутри 7. И.п. широкая стока, руки на пояс. На 1 – перекат на правую ногу, руки вперед; 2 – И.п. 3-4 – тоже самое на другую ногу. 8. И.п. узкая стойка, руки на пояс. Прыжком в широкую стойку хлопок над головой, прыжков вернуться в И.п. 9. Марш на месте с дыхательными упражнениями. Руки через стороны вдох, опустить выдох.	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	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. 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. 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 (85 минут)		
Комплекс дыхательных упражнений для укрепления осанки 1. Диафрагмальное дыхание И. п. – стоя ноги врозь, одна рука на животе. На 1 – на вдохе надуть живот, чувствуя движение рукой; 2 – на выдохе втянуть живот, надавливая рукой  2. Подъем рук в стороны с дыханием. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. На 1 – на вдохе поднять руки через стороны вверх, сводя лопатки; 2 – на выдохе вернуться и. п. 	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки 1. Ходьба в среднем темпе с удержанием ровной спины 3 подхода по 20 секунд  2. Сведение и разведение лопаток 3 подхода по 12 раз  3. Подъем и опускание плеч 3 подхода по 12 раз 	Комплекс общеукрепляющих упражнений с гимнастической палкой/полотенцем 1. Подъем на носки, руки вверх 3 подхода по 15 раз  2. Наклоны туловища в стороны  3. Приседания с гимнастической палкой на плечах 

3. Приседания с акцентом на дыхание. И.п. – широкая стопа, руки перед собой в «замок». На 1– на вдохе глубокий присед; 2 – на выдохе вернуться в и. п.



4. Стойка у стены с контролем осанки. И. п. – стоя спиной к стене, затылок, лопатки, ягодицы, пятки прижаты. На 1 – на вдохе поднять руки через стороны вверх; 2 – на выдохе опустить руки вдоль туловища

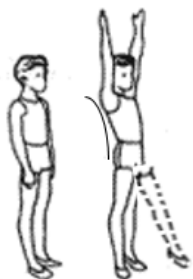


5. Подъем рук с задержкой
И. п. – стоя ноги врозь, руки перед грудью ладонями вниз. На 1 – на вдохе развести руки в стороны, лопатки свести; 2 – фиксация на 5 с.; 3 – на выдохе вернуться в и. п.

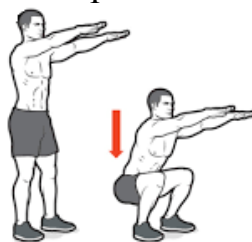
4. И.п. стойка ноги врозь руки вверх ладони вместе. На 1-3 – максимально тянуться руками вверх 4 – И.п.



5. Потягивания с прогибом в пояснице



6. Приседания с вытягиванием вверх, руки вперед



Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей

1. Выпрыгивания вверх из приседа 4 подхода по 10 раз

4. Повороты туловища



5. Имитация езды как на велосипеде



6. Наклоны вперед прогнувшись с опорой на палку или спинку стула

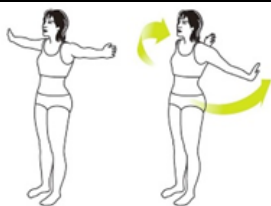


7. Наклон вперед согнувшись



8. Выпады вперед, палка в локтевых сгибах





Комплекс упражнений на повышение общей физической подготовленности

1. «Лодка» 3 подхода по 12 раз



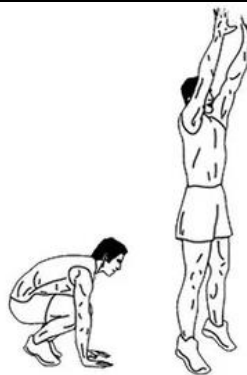
2. Планка на предплечьях с попеременным подъемом ног 4 подхода по 8 раз на каждую ногу



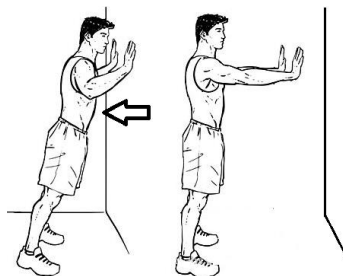
3. Динамические скручивания сидя 3 подхода по 15 раз



4. «Супермен» 3 подхода по 15 раз



2. Выталкивание от стены 4 подхода по 8 раз



3. Выпады со сменой ног в прыжке 4 подхода по 8 раз на каждую ногу



4. Отталкивание от опоры 4 подхода по 10 раз

Комплекс круговой тренировки для развития общей выносливости

3 круга

Каждое упражнение выполняется 20 секунд

Отдых между упражнениями 40 секунд

Отдых между кругами 3 минуты

1. Прыжки «Джек»



2. Бег в упоре

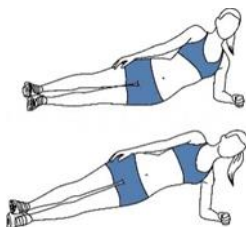


3. Прыжки с ноги на ногу в сторону



4. Разгибание ног толчком

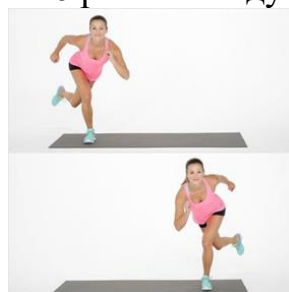
5. Боковая планка с подъемом бедра
4 подхода по 8 раз на каждую сторону



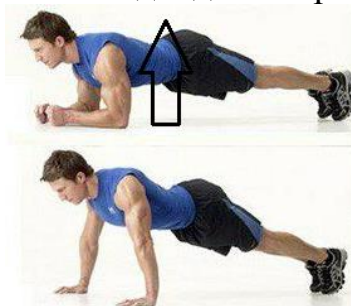
6. Подъем ног лежа с диафрагмальным дыханием
3 подхода по 12 раз



5. Выпрыгивание в сторону с приземлением на одну ногу
4 подхода по 6 раз на каждую ногу



6. Подъем с упора предплечий в упор лежа
4 подхода по 8 раз



5. Упор лежа с разворотом



6. Выпрямление с касанием



Заключительная часть (20 минут)

Комплекс упражнений на растягивание:

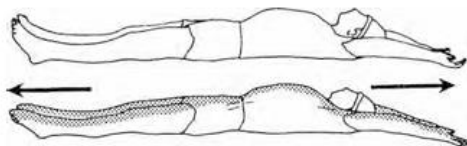
1. Растягивание икроножных мышц



2. Растягивание внутренней поверхности бедра



3. Упражнения на вытягивание



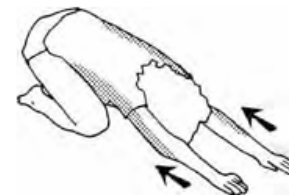
4. Растягивание мышц живота



5. Растягивание мышц передней поверхности бедра



6. Растягивание мышц рук и спины



7. Растягивание мышц предплечья



8. Вытягивание боковых поверхностей туловища



10. Растягивание грудных мышц

