

**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
30.10-05.11.23	Андреевко А.М.	НП 2,3	3	2 ч.	6 ч.	Группа WhatsApp, ВК, страница ВК

Программный материал

01.11.23 (среда)	03.11.23 (пятница)	05.11.23 (воскресенье)
Подготовительная часть (15 минут)		
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. 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 в ходьбе и беге 1. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями 2. Ходьба перекатом с пятки на носок 3. Ходьба с захлестом голени назад 4. Ходьба с подскоками вверх 5. Бег в медленном темпе 6. Бег приставным шагом правым/левым боком ОРУ на месте: 1. И.п. стойка ноги врозь, руки внизу. На 1-3 – поднятие на носки, руки вверх, прогнуться; 4 – И.п. 2. И.п. стойка ноги врозь, руки перед грудью. Повороты туловища вправо/влево, руки в стороны	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 вниз 1-руки к плечам, 2-руки вверх, подъем на носки, 3-4-возврат в И.п. 2. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. На 1-4- круговые

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. стойка ноги врозь, руки вверх. Круговые движения туловищем вправо/влево 4. И.п. узкая стойка, руки вверх. Руки вперед и махом правой ноги, коснуться передней частью ладоней. 5. И.п. узкая стойка, руки перед грудью. Прыжок вправо, поворот туловища в лево, руки на месте. Тоже самое в другую сторону. 6. И.п. основная стойка. На 1 - широкий выпад правой ногой вперед, правую руку в сторону, левую - за голову, смотреть вправо; 2 – И.п.; 3 – в другую сторону; 4 счет – И.п. 7. Четыре прыжка на одной ноге, каждый с поворотом на 90 градусов вправо, затем то же влево, руки на пояс 8. И.п. упор присев. На 1 – стойка на правой ноге, левую ногу поставить назад на носок, руки вперед-в-стороны, ладонями вверх; 2 – И.п.; 3 – стойка на левой ноге, правую ногу поставить назад на носок, руки вперед-в-стороны, ладонями вверх; 4 – И.п.	движения в кистевом суставе вперед 5-8-назад 3. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4-круговые движения в локтевом суставе внутрь 5-8-наружу 4. И.п. стойка ноги врозь, руки вверх. На 1-4-разноименные движения руками, правая-вперед, левая-назад 5-8-левая-вперед, правая-назад 5. И.п. стойка ноги врозь, руки перед собой. На 1-2-поворот туловища вправо; 3-4-влево 6. И.п. стойка ноги врозь, правая на пояс, левая вверх. На 1-3-наклон туловища вправо, 4-смена положения рук, 5-7-влево, 8-и.п. 7. И.п. стойка ноги врозь, руки вверх. На 1-6-наклон вперед, 7-8-и.п. 8. И.п. выпад на правой, руки на полу у стоп. На 1-4-пружинистый выпад, 5-8-ноги прямые 9. И.п. выпад на левой, руки на полу у стоп. На 1-4-пружинистый выпад, 5-8-ноги прямые
Основная часть (85 минут)		
Комплекс упражнений для укрепления силы пальцев:	Комплекс упражнений для укрепления мышц предплечья:	Упражнения для рук и плечевого пояса:

Фингерборд/зацепы/турник/подвес

1. Вис раскрытым хватом
2. Вис пассивным хватом
3. Вис полуактивным хватом
4. Вис активным хватом
5. Вис закрытым хватом
6. Вис пассивным хватом слева/справа

7. Подтягивания «Лесенка»

1-2-3-4-4-3-2-1

Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и верхнего плечевого пояса:

Каждое упражнение выполняется по 4 подхода

Юноши: 25 раз

Девушки: 20 раз

Отдых между подходами 1 минута

1. Отжимания с узкой постановкой рук



2. Подтягивания широким хватом



3. Обратные отжимания

1. Подкачка 3 подхода по 20 раз
2. Подтягивания с 90 градусов до пересечения перекладины 6 подходов по 6 раз

3. Кистегруз

5. Эспандер 3 подхода по 60 раз на каждую руку

Комплекс упражнений для развития силы мышц ног и кора:

1. Сотня



2. Подъем туловища



3. Повороты сидя



4. Поочередное вытягивание ноги



5. Плечевой мост



1. Подъем рук вверх вставая на носки, тянуться за руками вверх, вытягивая плечи 12 раз



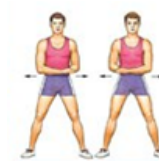
2. Круговая движения руками вперед-назад. Плечи опущены. 12 раз (6 раз в каждую сторону)



3. Махи руками снизу-вверх 12 раз



4. Пружинящие движения руками вправо-влево 12 раз (6 раз в каждую сторону)



5. Поочередное сведение рук за спиной





4. Сжимание ладоней



5. Выход с одной руки



6. Разгибание рук в упоре на предплечьях



7. Планка «Звездочка»



8. Супермен



6. Перекат назад



7. Маятник



8. Вытягивание лежа на животе



6. Отведение рук назад 12 раз



Комплекс круговой тренировки на развитие выносливости:

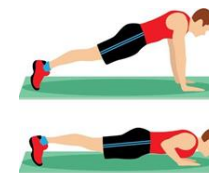
Работа: 40 секунд

Отдых: 20 секунд

3 круга

Отдых между кругами 2 минуты

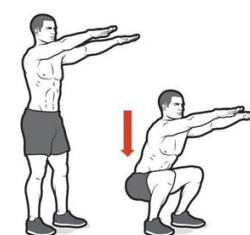
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа



2. Поднимание туловища из положения лежа на спине



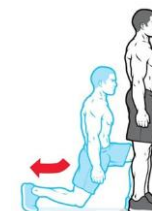
3. Приседания с широкой постановкой ног



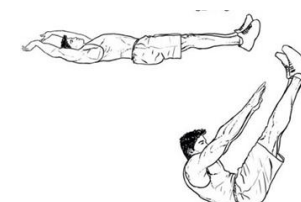
4. Обратные отжимания



5. Выпад назад



6. «Книжка»



Заключительная часть (20 минут)

