

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

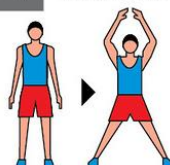
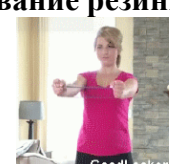
Даты проведения	Тренер-преподаватель	Контингент обучающихся (группа)	Количество занятий в неделю	Продолжительность 1 занятия	Недельная нагрузка	Обратная связь с тренером - преподавателем
01, 02, 04, 05.11.23	Попова О.П.	УТЭ 3, 5	4	4 ч.	16 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

01.11.23 (среда)	02.11.23 (четверг)	04.11.23 (суббота)	05.11.23 (воскресенье)
Подготовительная часть (30 мин)			
Ходьба с заданием: 1. На носках, руки вверх 2. На пятках, руки за голову в замок 3. На внешней стороне стопы 4. На внутренней стороне стопы 5. Перекат с пятки на носок Бег медленный. Переход с бега на шаг. Восстановление дыхания. Руки через стороны вверх вдох, руки через стороны вниз выдох. ОРУ на месте: 1. И.П. – О.С. руки внизу, - поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться, отвести левую ногу назад на носок и слегка прогнуться, через И.П.	Ходьба с заданием: 1. На носках, руки вверх 2. На пятках, руки за голову в замок 3. На внешней стороне стопы 4. На внутренней стороне стопы 5. Перекат с пятки на носок Бег медленный. Переход с бега на шаг. Восстановление дыхания. Руки через стороны вверх вдох, руки через стороны вниз выдох. ОРУ на месте: 1. И.П. – О.С. руки внизу, - поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться, отвести левую ногу назад на носок и слегка прогнуться, через И.П.	Ходьба с заданием: 1. На носках, руки вверх 2. На пятках, руки за голову в замок 3. На внешней стороне стопы 4. На внутренней стороне стопы 5. Перекат с пятки на носок Бег медленный. Переход с бега на шаг. Восстановление дыхания. Руки через стороны вверх вдох, руки через стороны вниз выдох. ОРУ на месте: 1. И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс, -наклон головы вправо, влево, через И.П. 2. И.П. - Стойка ноги врозь, руки за спину, -наклон головы вперед, наклон головы назад, через И.П. 3 И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс, -круговые движения	Ходьба с заданием: 1. На носках, руки вверх 2. На пятках, руки за голову в замок 3. На внешней стороне стопы 4. На внутренней стороне стопы 5. Перекат с пятки на носок Бег медленный. Переход с бега на шаг. Восстановление дыхания. Руки через стороны вверх вдох, руки через стороны вниз выдох. ОРУ на месте: 1. И.П. – О.С. руки внизу, - поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться, отвести левую ногу назад на носок и слегка прогнуться, через И.П.

2. И.П. – О.С., руки на пояс, - поворот головы вправо, влево, через И.П. 3. И.П. - Стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз, - рывки прямыми руками назад. 4. И.П. - Стойка ноги врозь, руки вверх, -круговые движения руками вперед, назад. 5. И.П. – Стойка ноги врозь, согнутые руки вперед, -поднять согнутую правую ногу и коснуться коленом левый локоть, -поднять согнутую левую ногу и коснуться коленом правый локоть, через И.П. 6. И.П. – Стойка ноги врозь, руки за голову, -наклон туловища вперед, назад, влево, вправо через И.П. 7. И.П. – широкая стойка, наклон туловища вперед руки в стороны 1-поворот туловища вправо, влево через И.П. 8. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на коленях, -круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь, во внешнюю сторону. 9. И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. -выпад правой, руки вперед, выпад левой, руки вверх, через И.П.	2. И.П. – О.С., руки на пояс, - поворот головы вправо, влево, через И.П. 3. И.П. - Стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз, - рывки прямыми руками назад. 4. И.П. - Стойка ноги врозь, руки вверх, -круговые движения руками вперед, назад. 5. И.П. – Стойка ноги врозь, согнутые руки вперед, -поднять согнутую правую ногу и коснуться коленом левый локоть, -поднять согнутую левую ногу и коснуться коленом правый локоть, через И.П. 6. И.П. – Стойка ноги врозь, руки за голову, -наклон туловища вперед, назад, влево, вправо через И.П. 7. И.П. – широкая стойка, наклон туловища вперед руки в стороны 1-поворот туловища вправо, влево через И.П. 8. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на коленях, -круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь, во внешнюю сторону. 9. И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. -выпад правой, руки вперед, выпад левой, руки вверх, через И.П.	головой по часовой стрелке, против часовой стрелки. 4. И.П. - Стойка ноги врозь, руки к плечам, -круговые движения руками вперед, назад. 5. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс, -поворот туловища влево, руки в стороны, вправо, через И.П. 6. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс, наклон туловища влево, правую руку вверх, вправо, левую руку вверх. 7. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс, -наклоны вперед, коснуться руками пола 3к1, через И.П. 8. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на коленях, -круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь, во внешнюю сторону. 9. И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. -выпад правой, руки вперед, выпад левой, руки вверх, через И.П. 10. И.П. - выпад вправо, влево, руки на коленях, - пружинистые покачивания.	2. И.П. – О.С., руки на пояс, - поворот головы вправо, влево, через И.П. 3. И.П. - Стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз, - рывки прямыми руками назад. 4. И.П. - Стойка ноги врозь, руки вверх, -круговые движения руками вперед, назад. 5. И.П. – Стойка ноги врозь, согнутые руки вперед, -поднять согнутую правую ногу и коснуться коленом левый локоть, -поднять согнутую левую ногу и коснуться коленом правый локоть, через И.П. 6. И.П. – Стойка ноги врозь, руки за голову, -наклон туловища вперед, назад, влево, вправо через И.П. 7. И.П. – широкая стойка, наклон туловища вперед руки в стороны 1-поворот туловища вправо, влево через И.П. 8. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на коленях, -круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь, во внешнюю сторону. 9. И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. -выпад правой, руки вперед, выпад левой, руки вверх, через И.П.
---	---	--	---

Основная часть (40 мин)

1 «попрыгунчик джек»  Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки по швам. - Прыжком ставим ноги шире плеч, поднимаем руки через стороны вверх. - Возвращаемся в исходное положение.	1. Горизонтальное растягивание резинки 	1. «Бёрпи» 50 раз 	1. Подъем на стопе стоя. 
--	--	---	--

2 ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ



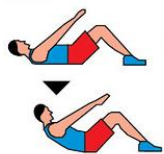
И. п. Стоя, спина по всей длине прижата к стене, ноги на расстоянии 40 см от стены. Приседаем, «сползая» по стене, пока бедра не станут параллельны полу. Важно не отрывать спину от стены по всей длине.

3 ОТЖИМАНИЯ



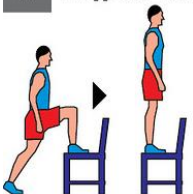
Все как обычно. Если трудно, можно опереться не на носки, а на колени.

4 КАЧАЕМ ПРЕСС



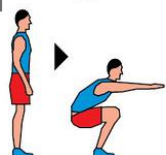
И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Приподнимаем верхнюю часть туловища, поясница не отрывается от пола. Важно не сцеплять руки за головой - это снижает нагрузку на мышцы живота.

5 ПОДЪЕМ НА СТУЛ



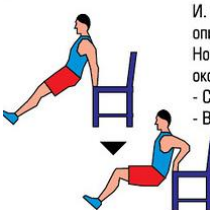
Встаем рядом со стулом, на расстоянии около 50 сантиметров, и поднимаемся на него. Меняем ноги.

6 ПРИСЕДАНИЯ



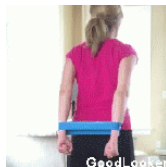
Ноги на ширине плеч. Опускаемся, пока бедра не будут параллельны полу.

7 КАЧАЕМ ТРИЦЕПСЫ СО СТУЛОМ

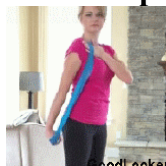


И. п. Спина к стулу, прямые руки опираются на сиденье. Ноги стоят вместе, на расстоянии около метра от стула.
- Сгибаем локти до прямого угла.
- Возвращаемся в и. п.

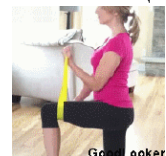
2. Растягивание резинки за спиной



3. Разгибание на трицепс



4. Сгибание на бицепс



5. Тяга резинки к груди для спины



6. Разведение рук для мышц груди и плеч



7. Скручивание стоя



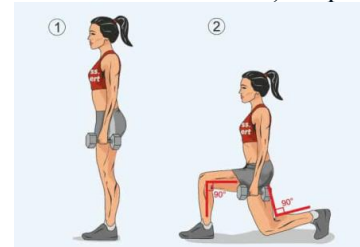
8. Отведение ног в планке



2. Прогибы в спине (выполнять с грузом или отягощением) 50 раз



3. Выпады вперед (с дополнительным весом) 50 раз



4. «Скалолаз» 50 раз



5. Зашагивание на стул (выполнять с грузом или отягощением) 50 раз



2. Динамическая боковая планка



3. Подъем на носки в приседе



4. Обратные отжимания (делаем от скамейки, дивана или стула)



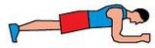
5. Присед у стены



6. «Гармошка»

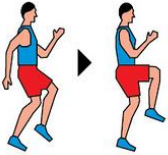


8 ПЛАНКА



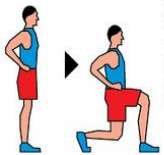
Не двигаясь, удерживаем тело на локтях и носках. Важно следить, чтобы корпус и ноги составляли прямую линию.

9 БЕГ НА МЕСТЕ



Бег на месте, высоко поднимая колени.

10 ВЫПАДЫ ВПЕРЕД



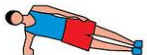
И. п. Стоя, ноги вместе руки по швам.
- Выставляем ногу вперед и опускаемся, сгибая колено, пока бедро передней ноги не будет параллельно полу.
- Возвращаемся в и. п.

11 ОТЖИМАНИЯ С ВРАЩЕНИЕМ



Делаем обычное отжимание. Когда руки полностью выпрямлены, отрываем правую руку от пола и поднимаем вверх, разворачивая корпус вправо, ноги от пола не отрываем. Снова ставим руку на пол, делаем отжимание и повторяем в другую сторону.

12 БОКОВАЯ ПЛАНКА



Выполняется как обычная, но теперь опираемся только на одну руку. По 30 секунд на каждую сторону.

3 круга по 1 мин. каждое упражнение, между кругами отдых 1 мин.

9. Горизонтальный бег



10. Велосипед



11. Мостик



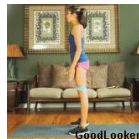
12. Супермен с резинкой



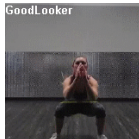
13. Подъем ног лежа на животе



14. Приседание (резинка на бедрах)



15. Приседания с выпрыгиванием



16. Становая тяга



6. Отжимания (делаем разные варианты - пальцы, кулаки, узкая стойка, ладони, запястья) 50 раз



7. Обратные отжимания (делаем от скамейки, дивана или стула) 50 раз



8. Планка и боковая планка на каждую сторону по 1 мин.



9. Подтягивания 50 раз (у кого есть возможность)

7. Прогибы в спине (выполнять с грузом или отягощением)



8. Болгарские приседания.



9. Подтягивания (у кого есть возможность)

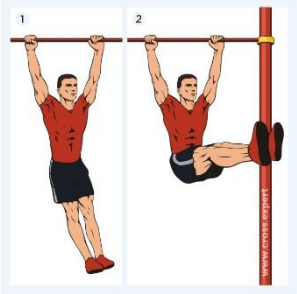


10. Подъем ног к перекладине (у кого есть возможность)



11. Висы в полном блоке и блоке 90° (у кого есть возможность)



	17. Выпад + мах ногой  18. Отведение ноги назад наклоне  19. Махи назад вверх (резинка на стопах)  3 круга по 15 раз каждое упражнение, между кругами отдых 2 мин.	 10. Уголок 20 раз с удержанием 5-10 сек (у кого есть возможность)  2 круга	3 круга по 1.5 мин. каждое упражнение, между кругами отдых 2 мин.
--	---	--	---

Заключительная часть (10 мин)

1. Наклон головы вперёд и вбок 	2. Растяжка передней части плеч 	3. Растяжка средней части плеч 
4. Растяжка задней части плеч 	5. Растяжка разгибателей запястья 	6. Поза ребёнка 

7. Поза собаки мордой вниз



8. Перевернутая растяжка спины



9. Поза собаки мордой вверх



10. Скручивание позвоночника лёжа



11. Растяжка лёжа



12. Поза голубя



13. Глубокий выпад



14. Растяжка квадрицепса на одном колене



15. Наклон стоя



16. Наклон к ногам



17. Бабочка у стены



18. Лягушка с выпрямленной ногой



19. Продольный и поперечный шпага

