

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

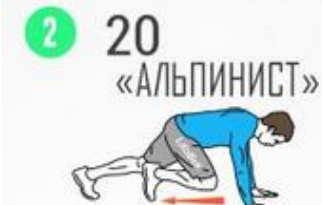
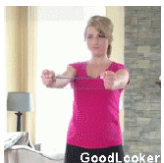
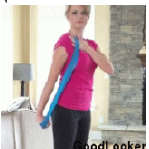
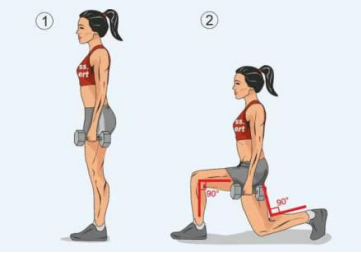
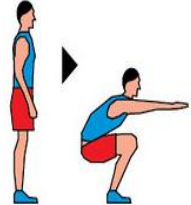
Даты проведения	Тренер-преподаватель	Контингент обучающихся (группа)	Количество занятий в неделю	Продолжительность 1 занятия	Недельная нагрузка	Обратная связь с тренером - преподавателем
16, 17, 18, 21, 22.10.23	Попова О.П.	УТЭ 1, 2	5	2-3 ч.	12 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

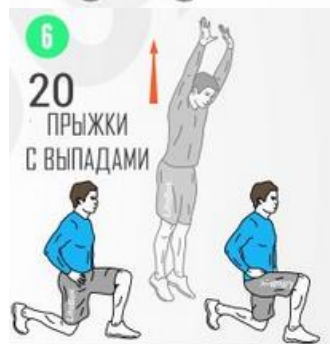
Программный материал

16.10.2023 (понедельник)	17.10.2023 (вторник)	18.10.2023 (среда)	21.10.2023 (суббота)	22.10.2023 (воскресенье)
Подготовительная часть (20 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	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	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	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	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

выпад левой, руки вверх, через И.П.	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			9. И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. - выпад правой, руки вперед, выпад левой, руки вверх, через И.П.
-------------------------------------	---	--	--	---

Основная часть (30 мин)

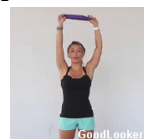
 1 20 БЁРПИ  2 20 «АЛЬПИНИСТ»  3 20 ОТЖИМАНИЯ	1. Горизонтальное растягивание резинки  2. Растягивание резинки за спиной  3. Разгибание на трицепс  4. Сгибание на бицепс 	1. «Бёрпи» 50 раз  2. Прогибы в спине (выполнять с грузом или отягощением) 50 раз   3. Выпады вперед (с дополнительным весом) 50 раз  4. «Скалолаз» 50 раз	1. «Скалолаз»   2. Отжимания   3. Боковые выпады  4. Приседания 	1. Подъем на стопе стоя.  2. Динамическая боковая планка   3. Подъем на носки в приседе 
--	---	---	--	--



5. Тяга резинки к груди для спины



6. Разведение рук для мышц груди и плеч



7. Скручивание стоя



8. Отведение ног в планке



9. Горизонтальный бег



10. Велосипед



11. Мостик



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



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



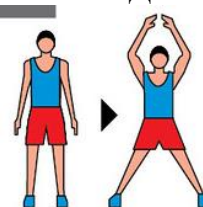
7. Обратные отжимания (делаем от скамейки, дивана или стула) 50 раз



5. Подъем колен



6. Джампинг Джек



7. «Бёрпи»



8. Чередование ног



3 круга по 1 мин.
каждое упражнение,
отдых между
упражнениями 10 сек.,
между кругами отдых 2
мин. (выполнять в
высоком темпе)

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



5. Присед у стены



6. «Гармошка»



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



8. Болгарские приседания.



9. Подтягивания (у кого есть возможность)

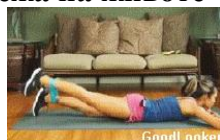


3 круга по 20 раз
каждое упражнение,
между кругами отдых
1 мин.

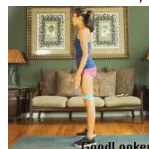
12. Супермен с резинкой



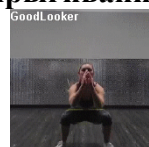
13. Подъем ног лежа на животе



14. Приседание (резинка на бедрах)



15. Приседания с выпрыгиванием



16. Становая тяга



17. Выпад + мах ногой



18. Отведение ноги назад наклоне

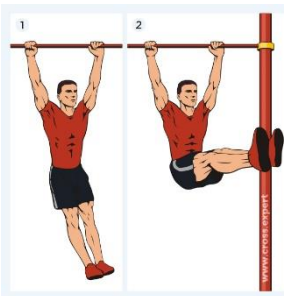
8. Планка и боковая планка на каждую сторону по 1 мин.



9. Подтягивания 50 раз (у кого есть возможность)



10. Уголок 20 раз с удержанием 5-10 сек (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)



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

	 19. Махи назад вверх (резинка на стопах)  2 круга по 15 раз каждое упражнение, между кругами отдых 2 мин.			
--	---	--	--	--

Заключительная часть (10 мин)

1. Наклон головы вперёд и вбок



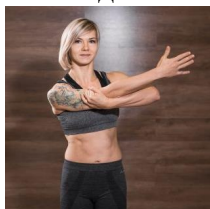
2. Растяжка передней части плеч



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

