

**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
13, 14, 15.10.23	Путилов С.К.	УТЭ – 1, 2, 3	5	3 ч.	15 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

13.10.2023 (пятница)	14.10.2023 (суббота)	15.10.2023 (воскресенье)
Подготовительная часть (30 мин)		
1. Бег на месте 5-10 мин. 2. Маховые движения рук влево в право 30р. 3. Маховые движения рук вниз в верх 30р. 4. Круговое движения в плечевом суставе 30р. 5. Круговое движения в локтевом суставе 30р. 6. Выпрыгивания на двух ногах 3*10 раз. 7. Разножка продольная. 8. Разножка поперечная. 9. Вращения в тазобедренном суставе.		

Основная часть (120 мин)



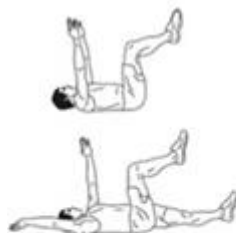
10
"СКАЛОЛАЗОВ"



10
ПОВОРОТОВ
ИЗ ПЛАНКИ



10
ПОДЪЕМОВ НОГИ
И РУКИ ИЗ ПЛАНКИ



10
ДВИЖЕНИЙ
"ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ЖУК"



10
МОСТИКОВ С УПОРОМ
НА ОДНУ НОГУ



10
СКРУЧИВАНИЙ
НА СПИНЕ

4 круга по 10 раз каждое упражнение, между кругами отдых 2 мин.

Заключительная часть (30 мин)

1. Прижимание пятки к ягодице - Встаньте ровно и согните колено так, чтобы стопа была направлена к ягодицам. Вытяните бедро назад, растягивая переднюю и верхнюю его часть. Держитесь за стол для поддержки. Удерживайте в течение 15-30 секунд. Повторите упражнение с обеими ногами поочередно.

2. Бабочка - Сядьте на пол, согнув ноги и соединив стопы. Наклоняйтесь вперед, обхватив щиколотки и надавливая на бедра локтями. Стремитесь коснуться пола лбом. Спина может быть выпрямленной или изогнутой. Ориентируйтесь на ощущения комфорта. Держитесь в позиции наклона 30 секунд. Расслабьтесь и повторите 3-4 раза.

3. Кошка-корова - Стоя на четвереньках, поставьте ладони на уровне плеч, колени на уровне таза. В «позиции коровы» на вдохе прогнитесь животом вниз, поднимите голову. В «позиции кошки» выдохните, округляя спину и притягивая живот к позвоночнику, подтяните подбородок к груди, почувствуйте растяжение между плечами. Чередуйте по три раза.

1. Складка - Сядьте на пол, выпрямив спину и вытянув ноги вперед. На вдохе сильно потянитесь вверх, а на выдохе потянитесь вперед, растягивая верхнюю часть спины. При излишнем напряжении в спине или ногах слегка согните колени. Можете воспользоваться полотенцем для полного вытягивания, накинув его на стопы. Повторите 3-5 раз.

2. Растяжка икр стоя - Встаньте на расстоянии примерно 10 см от стены и поставьте правую ногу перед левой. Не отрывая ног от пола, наклонитесь вперед, перенеся вес тела на правое колено. Почувствуйте сильное растяжение в икре левой ноги. Задержитесь на 30-60 секунд, затем поменяйте ногу и повторите 10 раз.

3. Глубокий выпад - Встаньте на колени на коврик для растяжки. Сделайте шаг вперед правой ногой на полную стопу. Упор второй ноги — на носок. Перенесите вес на переднюю ногу, корпус наклонен, руки коснулись пола, голова приподнята. Вытянутую ногу напрягите. Ощутите напряжение в мышцах бедра. Задержитесь на 15 секунд, поменяйте ноги и повторите растяжку. Сделайте 3-5 раз.

1. Наклон к полу - Из вертикального положения мягко склонитесь к полу, стараясь коснуться его руками не выгибая спину. Живот касается верхней части бедер. Делайте легкие и плавные движения вперед 5-7 секунд, растягивая мышцы задней части ног и ягодиц. Кто лучше подготовлен, обнимите свои ноги, стремясь коснуться их головой.

2. Подтягивание колена к груди - Лежа на спине, аккуратно подтяните к груди согнутую в колене правую ногу, удерживая ее руками. Вы почувствуете растягивание в области бедра и ягодиц. Помедлите немного и переходите на позицию с другой ноги. Упражнение улучшает гибкость ног, помогает расслабиться в конце дня.

3. Ягодичный мостик – Устройтесь на коврике лежа, вытянув спину. Согните колени. Они находятся на уровне бедер, а руки — рядом с телом. Прижмите ступни к полу и поднимите таз вверх. Не прогибайтесь в пояснице, напрягайте мышцы пресса. Задержитесь на 5 секунд. Опуститесь и расслабьтесь. Сделайте 3-5 раз.