

**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
13-15.10.23	Андреевко А.М.	НП 1	3	2 ч.	6 ч.	Группа WhatsApp, ВК, страница ВК

Программный материал

14.10.2023 (вторник)
Подготовительная часть (20 мин)
Упражнения на месте в ходьбе: 1. Потягивания (руки в замок вверх, максимально подняться на носки и вытянуться за руками) 2. Ходьба на месте с интенсивной работой рук 3. Ходьба на носках на месте с интенсивной работой рук 4. Ходьба с высоким подниманием бедра на месте с интенсивной работой рук 5. Дыхательные упражнения (руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох) ОРУ на месте: 1. И.п. сомкнутая стойка, руки вперед – сжатие и разжатие кистей рук 2. И.п. сомкнутая стойка, руки в стороны – сгибание и разгибание рук в локтевых суставах к плечам 3. И.п. узкая стойка, руки в стороны – скрутки в плечевом суставе вперед-назад 4. И.п. узкая стойка, руки к плечам – на 1-4 счета – круговые движения рук вперед; 5-8 – круговые движения рук назад 5. И.п. узкая стойка, руки на пояс – наклоны головы вправо, влево, вперед, назад через И.п. 6. И.п. широкая стойка, руки на пояс – пружинящие наклоны туловища вперед 7. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 счет – наклон туловища вправо, 2 – поворот туловища; 3 – тоже, что и 1, 4 – И.п. 5-8 – тоже самое в другую сторону 8. И.п. узкая стойка, руки на пояс. На 1 – подъем согнутой правой ноги вперед, 2 – отведение в сторону;

- 3 – приведение; 4 – И.п. 5-8 – тоже самое с другой ноги.
9. И.п. сомкнутая стойка, руки на колени. Пружинящие полуприседы.
10. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 – выпад правой ногой вперед, руки в стороны, 2-3 – руки вверх, пружинящий выпад; 4 – И.п. 5-8 – тоже самое с другой ноги.
11. И.п. упор присев. Выпрыгивания с хлопком над головой

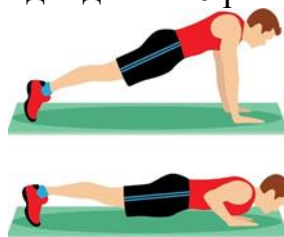
Основная часть (80 мин)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия:

1. Круговые движения стопой внутрь-наружу 2 подхода по 20 секунд
2. «Волна» 2 подхода по 20 секунд
3. Перекладывание предметов пальцами ног 2 подхода по 20 секунд
4. Ходьба на пятках 2 подхода по 20 секунд
5. Ходьба на носках 2 подхода по 20 секунд
6. «Цапля» 2 подхода по 20 секунд
7. Прокатывание теннисного мяча 2 подхода по 20 секунд
8. Прыжки через скакалку на двух вращая скакалку вперед. 2 подхода по 50 раз
9. Ходьба по гимнастической палке 8 раз

Комплекс упражнений для развития силовых способностей:

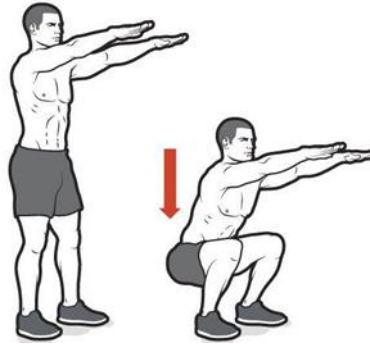
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 6 подходов по 6 раз



2. Поднимание туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 20 раз



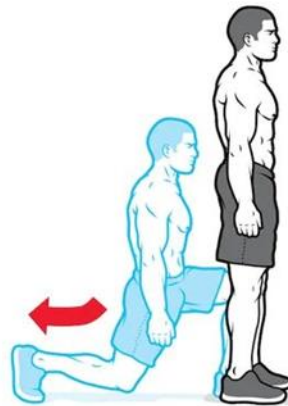
3. Приседания с широкой постановкой ног 3 подхода по 12 раз



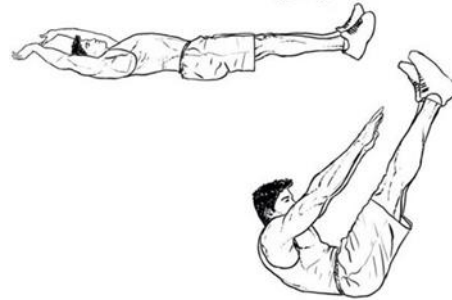
4. Обратные отжимания 3 подхода по 10 раз



5. Выпад назад 3 подхода по 10 раз на каждую ногу



6. «Книжка» 3 подхода по 10 раз



Заключительная часть (20 минут)

Комплекс упражнений на растягивание с гимнастической палкой/полотенцем:

1. И.п. стойка ноги врозь, палка вверх широким хватом горизонтально. Отведение рук назад с пружинящими движениями.



2. И.п. стойка ноги врозь, палка перед грудью вертикально. Поворот туловища вправо, влево



3. И.п. стойка ноги врозь, палка на плечах горизонтально широким хватом. Выполнить наклон туловища вперед прогнувшись с пружинящими движениями.



4. И.п. стойка ноги врозь, палка вверх горизонтальной широким хватом. Выполнить наклон вперед согнувшись



5. И.п. узкая стойка, палка вперед горизонтально широким хватом; Согнуть правую, палкой захватить ниже колена и притягивать к груди. Затем выполнять тоже самое с другой ноги.



6. И.п. узкая стойка, палка горизонтально на плечах, широким хватом. Выпад правой вперед, три пружинящих движения. Затем выполнить тоже самое с другой ноги

