

**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
14, 15.10.23	Попова О.П.	УТЭ 1, 2	5	2-3 ч.	12 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

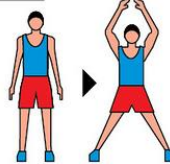
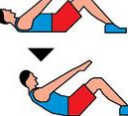
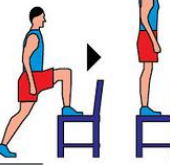
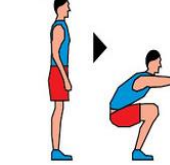
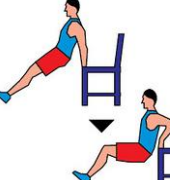
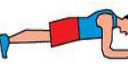
Программный материал

14.10.2023 (суббота)	15.10.2023 (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 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.	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 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.

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.

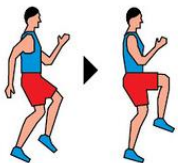
7. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс, -наклоны вперед, коснуться руками пола 3к1, через И.П.
8. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на коленях, -круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь, во внешнюю сторону.
9. И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. -выпад правой, руки вперед, выпад левой, руки вверх, через И.П.
10. И.П. - выпад вправо, влево, руки на коленях, - пружинистые покачивания

Основная часть (30 мин)

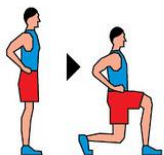
1 «ПОПРЫГУНЧИК ДЖЕК»  Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки по швам. - Прыжком ставим ноги шире плеч, поднимаем руки через стороны вверх. - Возвращаемся в исходное положение.	2 ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ  И. п. Стоя, спина по всей длине прижата к стене, ноги на расстоянии 40 см от стены. Приседаем, «сползая» 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 расстояние 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.	8 ПЛАНКА  Не двигаясь, удерживаем тело на локтях и носках. Важно следить, чтобы корпус и ноги составляли прямую линию.

1 20 БЕРПИ 	2 20 «АЛЬПИНИСТ» 	3 20 ОТЖИМАНИЯ 
4 20 ОТЖИМАНИЯ НА ТРИЦЕПС 	5 20 ПРИСЕДАНИЯ 	6 20 ПРЫЖКИ С ВЫПАДАМИ 
ПОДЪЕМЫ НОГ ДО УГОЛКА		
7 20 «СКЛАДКА» 	8 20 ДО УГОЛКА 	

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

9 БЕГ НА МЕСТЕ

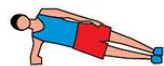
Бег на месте, высоко поднимая колени.

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.

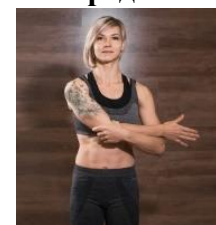
11 ОТЖИМАНИЯ С ВРАЩЕНИЕМ

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 2 мин.

Заключительная часть (10 мин)**1. Наклон головы вперед 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

