

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

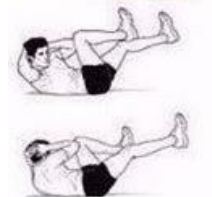
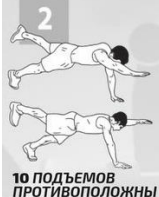
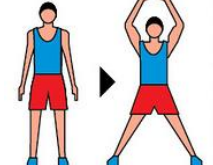
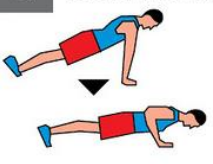
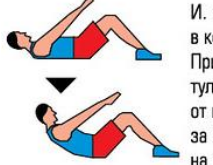
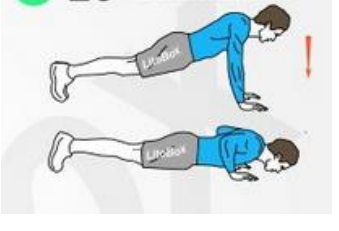
Даты проведения	Тренер-преподаватель	Контингент обучающихся (группа)	Количество занятий в неделю	Продолжительность 1 занятия	Недельная нагрузка	Обратная связь с тренером - преподавателем
23, 24, 25, 28, 29.10.23	Попова О.П.	УТЭ 1, 2	5	2-3 ч.	12 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

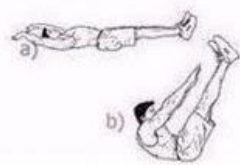
Программный материал

23.10.2023 (понедельник)	24.10.2023 (вторник)	25.10.2023 (среда)	28.10.2023 (суббота)	29.10.2023 (воскресенье)
Подготовительная часть (15 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. - Стойка ноги врозь, руки на пояс, - наклон головы вправо, влево, 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	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.	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	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.

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.	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.	10. И.П. - выпад вправо, влево, руки на коленях, - пружинистые покачивания
--	---	--	---	--

Основная часть (35 мин)

 20 раз велосипед  30 секунд планка  40 раз «скалолаз»  30 раз скручивания коленей  20 раз твист	 1 30 РЫВКОВ КОЛЕНЕЙ К ГРУДИ  2 10 ПОДЪЕМОВ ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ РУКИ И НОГИ ИЗ ПЛАНКИ  3 15 «РАКЕТНЫХ» ПРЫЖКОВ  4 16 ОТЖИМАНИЙ «ЧЕЛОВЕК-ПАУК»  5 15 ПРЫЖКОВ С ПОДЖИМАНИЕМ НОГ	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.	1 20 БЁРПИ  2 20 «АЛЬПИНИСТ»  3 20 ОТЖИМАНИЯ 
---	--	--	---



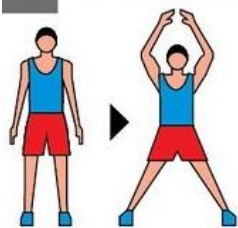
12 раз позем ног и корпуса



12 раз
ПОДТЯГИВАНИЯ
(у кого есть
возможность)



20 раз **ОТЖИМАНИЯ**



30 раз **ДЖАМПИНГ
ДЖЕК**

5 кругов, между
кругами отдых 1.5
мин.



15 **ОТЖИМАНИЙ**



15 **ПРИСЕДАНИЙ**



40 **"СКАЛОЛАЗОВ"**



10 **ПРЫЖКОВ
ИЗ ПЛАНКИ**

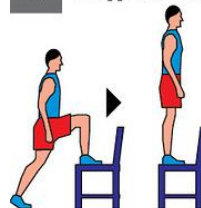


20 **УДАРОВ
НОГОЙ ВПЕРЕД**



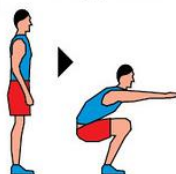
40 **ПРЯМЫХ
УДАРОВ**

5 **ПОДЪЕМ НА СТУЛ**



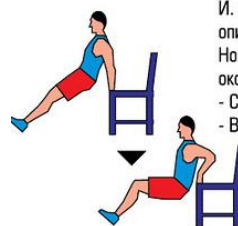
Встаем рядом со стулом,
на расстояние около
50 сантиметров,
и поднимаемся на него.
Меняем ноги.

6 **ПРИСЕДАНИЯ**



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

7 **КАЧАЕМ ТРИЦЕПСЫ СО СТУЛОМ**



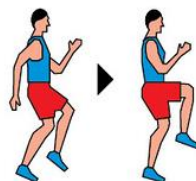
И. п. Спина к стулу, прямые руки
опираются на сиденье.
Ноги стоят вместе, на расстоянии
около метра от стула.
- Сгибаем локти до прямого угла.
- Возвращаемся в и. п.

8 **ПЛАНКА**



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

9 **БЕГ НА МЕСТЕ**



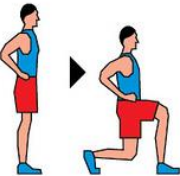
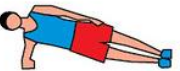
Бег на месте, высоко поднимая
колени.

4 20 **ОТЖИМАНИЯ
НА ТРИЦЕПС**



5 20 **ПРИСЕДАНИЯ**



	 12 20 УДАРОВ НОГОЙ В СТОРОНУ  13 20 СКРУЧИВАНИЙ К КОЛЕНЯМ  14 40 РЫВКОВ КОЛЕНА-К-ЛОКТЮ  15 10 МАХОВ НОГОЙ ИЗ ОБРАТНОЙ ПЛАНКИ 5 кругов, между кругами отдых 1.5 мин.	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.	7 20 «СКЛАДКА»  8 20 ПОДЪЁМЫ НОГ ДО УГОЛКА  3 круга по 20 раз каждое упражнение, между кругами отдых 1 мин.
--	--	--	---

Заключительная часть (10 мин)

1. Наклон головы вперёд и вбок



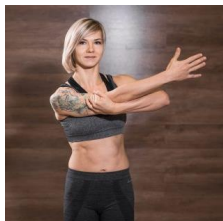
2. Растяжка передней части плеч



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

