

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
31.10.23 02, 05.11.23	Попова О.П.	НП 1, 2	3	2 ч.	6 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

31.10.2023 (вторник)	02.11.2023 (четверг)	05.11.2023 (воскресенье)
Подготовительная часть (10 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.	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.	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. 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.	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. 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	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. 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.
---	--	---

Основная часть (40 мин)

1. «Верхний пресс» 20 раз



2. Выталкивание на одной ноге 10 раз на каждую ногу

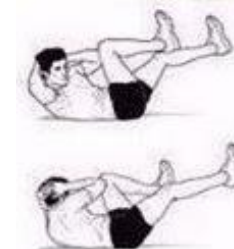


3. «Гармошка» 15 раз

1. Подъем на стопе стоя.



2. Динамическая боковая планка



20 раз велосипед



30 секунд планка



4. «Ножнички» вертикальные 20 раз



5. «Ножнички» горизонтальные 20 раз



6. «Скалолаз» 30 раз

3. Подъем на носки в приседе



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



5. Присед у стены



6. «Гармошка»



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



40 раз «скалолаз»



30 раз скручивания коленей



20 раз твист

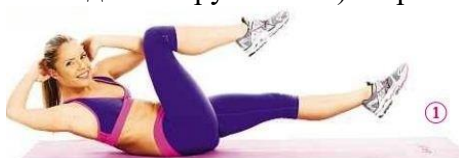


12 раз позем ног и корпуса





7. Скручивание с касанием коленей
(велосипедные скручивания) 20 раз



8. Прогибы в спине 15 раз



9. Планка 1 мин



8. Болгарские приседания.



9. Подтягивания
(у кого есть возможность)



10. Подъем ног к перекладине
(у кого есть возможность)

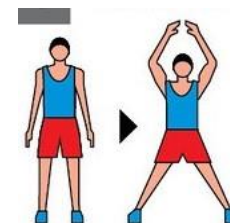


11. Висы в полном блоке и блоке 90° (у кого есть возможность)

12 раз ПОДТЯГИВАНИЯ
(у кого есть возможность)



20 раз ОТЖИМАНИЯ



30 раз ДЖАМПИНГ ДЖЕК

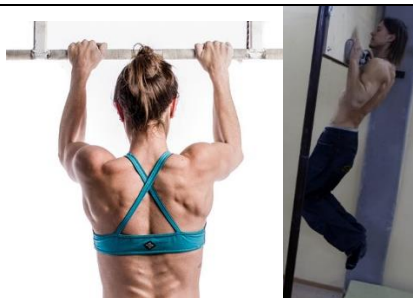
3 круга, между кругами отдых 2 мин.



10. Подтягивания *печатная машинка* выполнять 4-6 движений это 1 раз (у кого есть возможность) 5 раз



11. Подъем колен к груди в висе на перекладине (у кого есть возможность) 25 раз



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

12. Висы на одной руке

(у кого есть возможность) 5 раз на максимум, но не более 2 минут на каждую руку!



2 круга, 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

