

**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
23-29.10.23	Андреевко А.М.	НП 1	3	2 ч.	6 ч.	Группа WhatsApp, ВК, страница ВК

Программный материал

24.10.23 (вторник)	26.10.23 (четверг)	28.10.23 (суббота)
Подготовительная часть (15 минут)		
Упражнения в ходьбе и беге 1. Ходьба на носках, руки на пояс 2. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки к плечам с одновременными круговыми движениями рук 1-4 вперед, 5-8 назад 3. Ходьба с поворотами туловища на каждый шаг, руки согнуты перед грудью 4. Ходьба с круговым движением бедра в сторону наружу на каждый шаг 5. Ходьба с круговым движением бедра в сторону внутрь на каждый шаг 6. Медленный бег	Упражнения на месте: 1. Потягивания на месте 2. Перекаты с пятки на носок, руки на пояс 3. Ходьба с высоким подниманием колена 4. Стойка на пятках 5. Подъем колена в сторону из широкой стойки ОРУ на месте: 1. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 – правая назад на носок, руки вверх; 2 – И.п. 3-4- тоже самое с левой ноги 2. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 – наклон головы вперед, разгибание правой стопы. 2 – И.п. 3	Упражнения на месте: 1. Ходьба на месте с дыхательными движениями 2. Ходьба с высоким подниманием бедра 3. Ходьба с захлестом голени назад 4. Бег в медленном темпе с ритмичной работой рук 5. Ходьба на месте с восстановлением дыхания ОРУ на месте: 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. На 1 – шаг вперед, руки вверх; 2 – И.п. 3-4 – тоже 2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1-3 – поворот головы вправо/влево; 2-4 – И.п.

7. Ходьба с восстановлением дыхания ОРУ на месте: 1. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 – правая назад на носок, руки вверх; 2 – И.п. 3-4 - тоже самое с левой ноги 2. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо через И.п. 3. И.п. сомкнутая стойка, руки в стороны, ладони кверху. На 1 – правая к плечу; 2 – И.п. 3-4 – тоже самое другой рукой 4. И.п. сомкнутая стойка, руки в стороны. На 1 – правая рука к левой 2 – И.п. 3-4 - тоже самое другой рукой 5. И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам. На 1 – локти вверх; 2 – И.п. 3 – сведение локтей; 4 – И.п. 6. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 – наклон вперед прогнувшись руки в стороны; 2-3 – пружинящие наклоны. 4 –И.п. 7. И.п. стойка ноги врозь, правая на носок, руки на пояс. Круговые движения стопой внутрь-наружу 8. И.п. стойка ноги врозь, руки согнуты. На 1 – разгибание ноги вперед; 2 – И.п. Тоже самое с другой ноги	– наклон головы назад сгибание правой стопы; 4 – И.п. 3. И.п. сомкнутая стойка, руки в стороны, ладони кверху. На 1 – правая к плечу; 2 – И.п.; 3-4 – тоже самое другой рукой 4. И.п. сомкнутая стойка, руки в стороны. На 1 – правая рука к левой; 2 – И.п. 3-4 - тоже самое другой рукой 5. И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам. На 1 – локти вверх; 2 – И.п. 3 – сведение локтей; 4 – И.п. 6. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 – наклон вперед прогнувшись руки в стороны; 2-3 – пружинящие наклоны; 4 – И.п. 5-наклон в право; 6 – И.п.; 7-8 – в другую сторону 7. И.п. стойка ноги врозь, правая на носок, руки на пояс. На 1-4 – круговые движения стопой внутрь 5-8 – наружу 8. И.п. стойка ноги врозь, руки согнуты. На 1 – разгибание правой ноги вперед; 2 – И.п. 3 – сгибание левой ноги назад; 4 – И.п. 9. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 – выпад правой, руки в сторону; 2 – пружиня, руки вверх 3 – пружиня, руки в стороны; 4 – И.п.	3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1-3 – наклон головы вперед/назад; 2-4 – И.п. 4. И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. На 1-4 – махи руками вперед с поднятием на носки; 4-8 – махи руками назад 5. И.п. – стойка ноги врозь. На 1-2 – наклон вперед, руками коснуться пола; 3 – наклон назад; 4 – И.п. 6. И.п. – сомкнутая стойка. На 1-наклон вперед прогнувшись руки на пояс; 2- руки в стороны; 3- руки вверх; 4- И.п. 7. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 – выпад правой ногой вперед; 2 – И.п.; 3-4 тоже другой 8. И.п. – о.с. прыжки на двух ногах вверх 9. Ходьба с восстановлением дыхания на месте
--	--	---

9. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 – выпад правой, руки в сторону; 2 – пружиня, руки вверх; 3 – пружиня, руки в стороны; 4 – И.п.		
Основная часть (85 минут)		
Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия 1. Подъем на носки сидя на стуле  2. Подъем носков сидя на стуле  3. Поочередный подъем больших пальцев ног сидя на стуле  4. Сжатие разжимание пальцев ног сидя на стуле	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины 1. «Супермен» 3 подхода по 16 раз  2. «Пловец» 3 подхода по 16 раз  3. «Гиперэкстензия» 3 подхода по 12 раз  4. «Коробочка» 3 подхода с удержанием на 15 сек  5. Скручивание 3 подхода по 8 раз в каждую сторону	Комплекс дыхательной гимнастики 1. «Вдох через одну» И.П. стойка ноги врозь, правая рука в сторону, в то время как левой нужно зажать левую ноздрю и сделать медленный вдох 2. «Ладони». И.П. стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышный (пассивный), руки разжимаем. 3. «Повороты головы». И.П. стойка ноги врозь, руки свисают свободно, поворот головы в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. 4. «Перекаты». И.П. одна нога впереди другая сзади. Опора на сзади стоящую ногу. Приседаем на сзади стоящей ноге, делая вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседаем на впереди стоящей, выдох,



5. Сведение и разведение стоп



6. Ходьба поджав пальцы ног



Комплекс упражнений для повышения уровня развития равновесия

1. Подъем на носки, руки на пояс с фиксацией 4 подхода по 10 сек

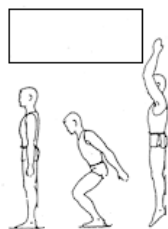


6. Перекаты на спине 3 подхода по 20 сек



Комплекс упражнений для развития прыгучести

1. Выпрыгивания вверх с места 3 подхода по 12 раз



2. Выпрыгивания из глубокого приседа 3 подхода по 12 раз



выпрямляем, сзади стоящая на носке.

5. «Насос».

И.П. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Наклон вперед, как будто надуваем шину, поднимаемся в исходное положение.

6. «Жужжащее дыхание»

И.П. поза лотоса или «бабочка», указательные пальцы закрывают уши. Издать длинный гудящий звук, выдыхая воздух

7. «Под контролем»

И.П. лежа на спине, ладони на животе. Глубокое дыхание под контролем рук.

8. «Объятия»

И.П. лежа на спине, руки вверх. Выполнить выдох и сжать грудь. Вдох – вернуться в И.п.

9. «Дворники»

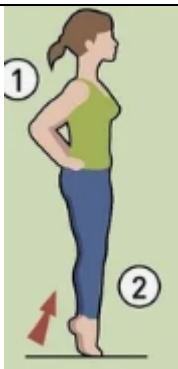
И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе. Отведение ног в стороны

10. «Кит»

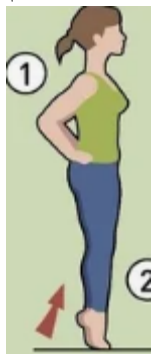
И.П. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Дыхание противоположное движению.

Комплекс круговой тренировки для развития общей выносливости со стулом

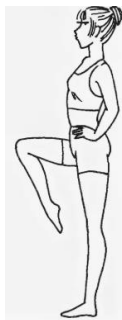
3 круга



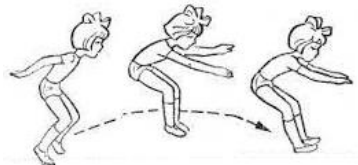
2. Стойка на одной линии, руки на пояс 3 подхода по 12 секунд



3. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки на пояс 3 подхода по 20 секунд на каждую ногу



3. Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед 3 подхода по 12 раз



4. Прыжки с ноги на ногу в сторону 3 подхода по 8 раз на каждую ногу



5. Прыжки многоскоки на месте 3 подхода по 12 раз



6. Запрыгивания на возвышенность (можно воображаемую) 3 подхода по 12 раз



Каждое упражнение выполняется 20 секунд

Отдых между упражнениями 40 секунд

Отдых между кругами 3 минуты

1. Болгарский присед



2. Присед с проносом ноги



3. Бег в упоре (по возможности на предплечьях)



4. Сведение ног

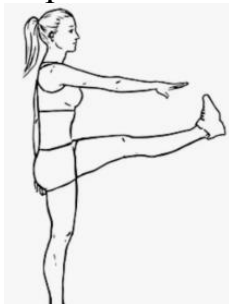


4. Стоя на носках, наклоны головы вперед-назад, руки на пояс 3 подхода по 20 секунд

Стоя на носках, наклоны головы вперед-назад



5. Мах прямой ногой (по возможности с захватом пальцев) 4 подхода по 6 раз на каждую ногу



6. «Ласточка» 3 подхода по 20 секунд



5. Присед со сгибанием ноги вперед



6. Обратные отжимания



Заключительная часть (20 минут)

Комплекс упражнений на растягивание:

1. Вытягивание вверх



2. «Кобра»



3. «Бабочка»



4. «Кошка»



5. «Складка»



6. «Младенец»



7. «Ежик»



8. Расслабление

