

**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 |
|------------------|----------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------|--------------------------------------------|
| 25, 28, 29.10.23 | Вяткин С.В.          | НП 3                            | 3                           | 2 ч.                        | 6 ч.               | Группа WhatsApp, страница ВК               |

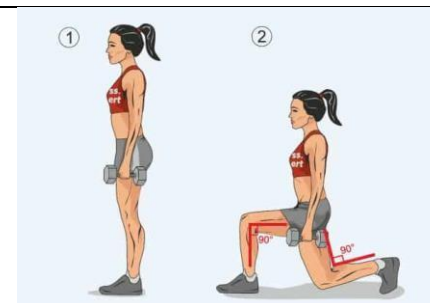
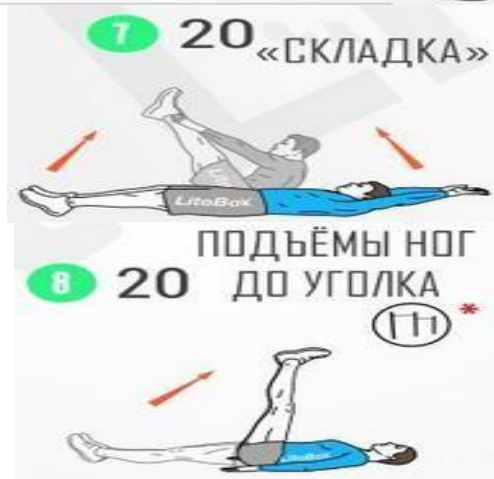
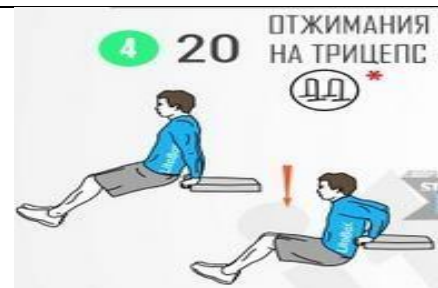
**Программный материал**

| 25.10.2023<br>(среда)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 28.10.2023<br>(суббота)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 29.10.2023<br>(воскресенье)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительная часть (10 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Ходьба с заданием:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На носках, руки вверх</li> <li>2. На пятках, руки за голову в замок</li> <li>3. На внешней стороне стопы</li> <li>4. На внутренней стороне стопы</li> <li>5. Перекат с пятки на носок</li> </ol> <p><b>Бег медленный.</b><br/> Переход с бега на шаг. Восстановление дыхания. Руки через стороны вверх вдох, руки через стороны вниз выдох.</p> <p><b>ОРУ на месте:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс, - наклон головы вправо, влево, через И.П.</li> <li>2. И.П. - Стойка ноги врозь, руки за спину, - наклон головы вперед, наклон головы назад, через И.П.</li> <li>3 И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс, - круговые движения головой по часовой стрелке, против часовой стрелки.</li> <li>4. И.П. - Стойка ноги врозь, руки к плечам, - круговые движения руками вперед, назад.</li> </ol> | <p><b>Ходьба с заданием:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На носках, руки вверх</li> <li>2. На пятках, руки за голову в замок</li> <li>3. На внешней стороне стопы</li> <li>4. На внутренней стороне стопы</li> <li>5. Перекат с пятки на носок</li> </ol> <p><b>Бег медленный.</b><br/> Переход с бега на шаг. Восстановление дыхания. Руки через стороны вверх вдох, руки через стороны вниз выдох.</p> <p><b>ОРУ на месте:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. И.П. – О.С., руки на пояс, -поворот головы вправо, влево, через И.П.</li> <li>3. И.П. - Стойка ноги врозь, правая вверх, левая вниз, - рывки прямыми руками назад.</li> <li>4. И.П. - Стойка ноги врозь, руки вверх, - круговые движения руками вперед, назад.</li> </ol> | <p><b>Ходьба с заданием:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На носках, руки вверх</li> <li>2. На пятках, руки за голову в замок</li> <li>3. На внешней стороне стопы</li> <li>4. На внутренней стороне стопы</li> <li>5. Перекат с пятки на носок</li> </ol> <p><b>Бег медленный.</b><br/> Переход с бега на шаг. Восстановление дыхания. Руки через стороны вверх вдох, руки через стороны вниз выдох.</p> <p><b>ОРУ на месте:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс, - наклон головы вправо, влево, через И.П.</li> <li>2. И.П. - Стойка ноги врозь, руки за спину, - наклон головы вперед, наклон головы назад, через И.П.</li> <li>3 И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс, - круговые движения головой по часовой стрелке, против часовой стрелки.</li> <li>4. И.П. - Стойка ноги врозь, руки к плечам, - круговые движения руками вперед, назад.</li> </ol> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс, - поворот туловища влево, руки в стороны, вправо, через И.П.</p> <p>6. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс, наклон туловища влево, правую руку вверх, вправо, левую руку вверх.</p> <p>7. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс, - наклоны вперед, коснуться руками пола 3к1, через И.П.</p> <p>8. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на коленях, -круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь, во внешнюю сторону.</p> <p>9. И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. - выпад правой, руки вперед, выпад левой, руки вверх, через И.П.</p> <p>10. И.П. - выпад вправо, влево, руки на коленях, - пружинистые покачивания</p> | <p>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.</p> <p>6. И.П. – Стойка ноги врозь, руки за голову, - наклон туловища вперед, назад, влево, вправо через И.П.</p> <p>7. И.П. – широкая стойка, наклон туловища вперед руки в стороны</p> <p>1-поворот туловища вправо, влево через И.П.</p> <p>8. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на коленях, -круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь, во внешнюю сторону.</p> <p>9. И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. - выпад правой, руки вперед, выпад левой, руки вверх, через И.П.</p> | <p>5. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс, - поворот туловища влево, руки в стороны, вправо, через И.П.</p> <p>6. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс, наклон туловища влево, правую руку вверх, вправо, левую руку вверх.</p> <p>7. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на пояс, - наклоны вперед, коснуться руками пола 3к1, через И.П.</p> <p>8. И.П. – Стойка ноги врозь, руки на коленях, -круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь, во внешнюю сторону.</p> <p>9. И.П. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. - выпад правой, руки вперед, выпад левой, руки вверх, через И.П.</p> <p>10. И.П. - выпад вправо, влево, руки на коленях, - пружинистые покачивания</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Основная часть (40 мин)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>30 РЫВКОВ КОЛЕНЕЙ К ГРУДИ</p>  <p>10 ПОДЪЕМОВ ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ РУКИ И НОГИ ИЗ ПЛАНКИ</p>  <p>15 "РАКЕТНЫХ" ПРЫЖКОВ</p> |  <p>20 БЁРПИ</p>  <p>20 «АЛЬПИНИСТ»</p>  <p>20 ОТЖИМАНИЯ</p> | <p>1. «Бёрпи» 25 раз</p>  <p>2. Прогибы в спине (выполнять с грузом или отягощением) 25 раз</p>   <p>3. Выпады вперед (с дополнительным весом) 25 раз</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



4. «Скалолаз» 25 раз



5. Зашагивание на стул (выполнять с грузом или отягощением) 25 раз



6. Отжимания (делаем разные варианты - пальцы, кулаки, узкая стойка, ладони, запястья) 25 раз



7 кругов, между кругами отдых 1 мин.

3 круга по 10 раз каждое упражнение,  
между кругами отдых 2 мин.



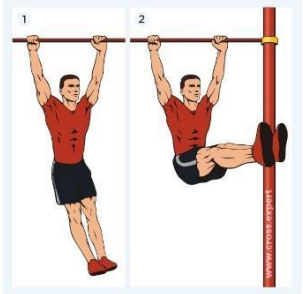
7. Обратные отжимания (делаем от скамейки, дивана или стула) 25 раз



8. Планка и боковая планка на каждую сторону по 30 сек.



9. Подтягивания 25 раз  
(у кого есть возможность)

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  <p><b>10. Уголок 10 раз с удержанием 5 сек</b><br/>(у кого есть возможность)</p>  <p><b>2 круга</b></p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Заключительная часть (10 мин)**

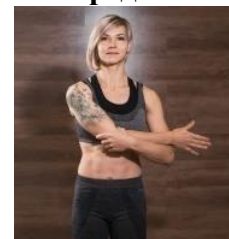
**1. Наклон головы вперёд и вбок**



**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**

