

**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
16, 18, 20.10.23	Копанев А.В.	НП 1, НП 2, НП 3	3	1 ч.	3 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

16.10.2023 (понедельник)	18.10.2023 (среда)	20.10.2023 (пятница)
Подготовительная часть (10 мин)		
Разминочный комплекс №2	Разминочный комплекс №1	Разминочный комплекс №2
Основная часть (40 мин)		
Быстрая ходьба 1 час	Гимнастика, растяжка, планка №1 «Самолет», планка №2 «Лодочка», планка №3 «Локоть-кулак», планка №4 «Диагональ», планка №5 «Обратная планка», планка №6 «Боковая планка», планка №7 «Лягушка», планка 1 мин, перерыв 1 мин	Ускорение 60 м *1 Ускорение 30 м *1 Челночный бег 5 раундов по 3 мин Ускорение спиной 20 м *1 Бег на скорость по стадиону 3 раунда по 2 мин (м/у раундами отдых 1 мин)
Заключительная часть (10 мин)		
Заминочный комплекс №2	Заминочный комплекс №1	Заминочный комплекс №2

Разминочный комплекс №1

ОРУ на месте:

1. Наклоны шеи влево, вправо -10 раз
2. Круговые движения запястьями в обе стороны -10 раз
3. Круговые движения в локтевых суставах – 10 раз
4. Круговые движения в плечевых суставах – 10 раз
5. Круговые движения корпусом (руки у подбородка) – 10 раз в обе стороны
6. Наклоны вперед, ладонями достать до пола, ноги вместе – 10 раз
7. Локтями достать до пола, ноги врозь – 10 раз
8. Положение сидя, ноги перед собой, грудью достать до коленей- 10 раз
9. Положение сидя, ноги врозь, максимально широко, грудью достать до коленей- 10 раз на каждую ногу
10. Положение ноги на ширине плеч, бег на месте с прямыми ударами -2 мин.
11. Положение ноги на ширине плеч, бег на месте с ударами снизу -2 мин.

Заминочный комплекс №1

1. Дыхательное упражнение «квадратное дыхание»-2 мин.
2. Дыхательное упражнение полный вдох, полный выдох, задержка дыхания-10 сек.*3
3. Положение стоя, ноги на ширине плеч, полный вход задержка дыхания, медленный присед и подъем в течение 20 сек.*3
4. Положение упор лежа полный вдох, задержка дыхания, сгибание и разгибание в локтях в течение 20 сек.*3

Разминочный комплекс №2

1. Легкий бег 1 мин
 - Вращение кистями
 - Вращение локтями
 - Вращения в плечевых суставах
 - Вращение корпусом
2. Переход на шаг, наклоны вперед
 - Махи передние
 - Махи боковые
 - Ходьба на внутренней части стопы
 - Ходьба на внешней части стопы
3. Бой с тенью 2 мин.

Заминочный комплекс №2

1. Лежа на спине. Ноги согнуты. Подъем туловища, руки на затылке 3 мин.
2. Лежа на полу лицом вниз, руки в стороны, делаем скрутки перекидывая одну ногу через другую, пытаюсь коснуться пяткой пола. В каждую сторону по 5 раз.
3. Вытягиваем руки и ноги, прогибаясь в спине, делаем перекаты, от груди до бедер 2 мин.
4. лежа на спине обхватываем колени руками, делаем перекаты от копчика до темечка 1 мин.
5. Стоя на ногах, согнувшись вперед, колени чуть согнуты, расслабить поясницу и оставаться в этом положении в течении 30 сек.