

**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
30.10-05.11.23	Андреевко А.М.	УТ 1,2,3,4	6	2-4 ч.	16 ч.	Группа WhatsApp, ВК, страница ВК

Программный материал

31.10.23 (вторник)	01.11.23 (среда)	02.11.23 (четверг)
Подготовительная часть (20 минут)		
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 руки в стороны 5. Подъем колена в сторону из широкой стойки ОРУ на месте: 1. И.п. стойка ноги врозь, руки внизу. На 1-3 – поднятие на носки, руки вверх, прогнуться; 4 – И.п. 2. И.п. стойка ноги врозь, руки перед грудью. На 1 – поворот туловища вправо, выпрямить руки. Затем тоже самое в другую сторону	Упражнения ходьбе и беге 1. Ходьба на носках, руки вверх 2. Ходьба на пятках, руки в стороны 3. Ходьба перекатом с пятки на носок с одновременными круговыми движениями руками вперед-назад 4. Подскоки 5. Бег в медленном темпе 6. Бег приставным шагом правым-левым боком 7. Бег с изменением направления 8. Ходьба с восстановлением дыхания ОРУ на месте: 1. И.п. узкая стойка, руки вперед. Сжатие и разжатие кистей	Упражнения в ходьбе и беге: 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. – узкая стойка, руки на пояс. На 1- шаг правой вперед, руки вверх, 2- И.п. 3-4-то же, другой ногой 2. И.п. узкая стойка, руки на пояс. На 1 – наклон головы вперед,

3. И.п. сед ноги вместе. Пружинящие наклоны вперед 4. И.п. стойка ноги врозь, руки вверх. Круговые движения туловищем вправо/влево 5. И.п. узкая стойка, руки вверх. Мах прямой ногой вперед с касанием ладони противоположной руки. Тоже самое с другой ноги. 6. И.п. узкая стойка, руки перед грудью. Прыжки вперед-назад-влево-вправо Специально-беговые упражнения: 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени назад 3. Выпрыгивание вверх 4. Многоскок с ноги на ноги 5. Ускорение 3 подхода по 10 метров	2. И.п. сомкнутая стойка, руки перед грудью в замок. Круговые движения в лучезапястном суставе. 3. И.п. узкая стойка, руки вниз. Круговые движения руками вперед-назад. 4. И.п. сомкнутая стойка, руки в стороны. Скручивание рук внутрь-наружу. 5. И.п. сомкнутая стойка, руки на пояс. Наклоны головы вперед-назад, влево-вправо 6. И.п. узкая стойка, руки на пояс. Наклоны вправо-влево 7. И.п. широкая стойка. Пружинящие наклоны вперед 8. И.п. узкая стойка. Поочередный подъем колена к груди с удерживанием руками 9. Приседания с выносом рук вперед 10. Прыжки на месте, стопы сомкнуты	полуприсед; 2 – И.п. 3 – наклон головы назад, полуприсед, 4 – И.п. 3. И.п. сомкнутая стойка, руки вниз. На 1 – подняться на носки, наклон головы вправо, руки в стороны; 2 – И.п. 3 – подняться на носки, наклон головы влево, руки в стороны; 4 – И.п. 4. И.п.- стойка ноги врозь, руки вниз. На 1-4 – круговые движения рук вперед. На 5-8 – круговые движения рук назад 5. И.п. стойка на левой, правая согнута вперед, руки в сторону. На 1 – отведение бедра в сторону, 2 – И.п. 3 – тоже самое другой ногой; 4 – И.п. 6. И.п. широкая стойка, руки на пояс 1 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 2 – И.п. 7. И.п. узкая стойка, руки перед грудью. На 1 – поворот туловища вправо; 2 – И.п. 3 – тоже самое в другую сторону; 4 – И.п. 8. И.п. широкая стойка, руки к плечам. На 1 – присед, руки вверх; 2 – И.п.
Основная часть (80 минут)		
Комплекс для укрепления мышц кора «Трехминутка» Выполнить 3 подхода Отдых между подходами 2 минуты	Комплекс для укрепления мышц кора «Трехминутка» Выполнить 3 подхода Отдых между подходами 2 минуты	Комплекс для укрепления мышц кора «Трехминутка» Выполнить 3 подхода Отдых между подходами 2 минуты

1. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 2. «Велосипед» 30 секунд 3. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 4. «Книжка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на спине 30 секунд 5. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 6. Скручивание туловища из положения лежа на спине, ног вверх 30 секунд Силовой комплекс: 1. Подтягивания «Лесенка» с отягощением 60% от максимума 1 подход 1 раз 2 подход 2 раза 3 подход 3 раза 4 подход 4 раза 5 подход 4 раза 6 подход 3 раза 7 подход 2 раза 8 подход 1 раз Отдых между подходами не более 2-ух минут Упражнения с эластичной лентой: 1. Подъем на бицепс 12 раз	1. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 2. «Велосипед» 30 секунд 3. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 4. «Книжка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на спине 30 секунд 5. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 6. Скручивание туловища из положения лежа на спине, ног вверх 30 секунд Упражнения с эластичной лентой: 1. Подъем на бицепс 12 раз  2. Разгибание рук из-за головы 12 раз	1. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 2. «Велосипед» 30 секунд 3. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 4. «Книжка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на спине 30 секунд 5. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 6. Скручивание туловища из положения лежа на спине, ног вверх 30 секунд Упражнения с эластичной лентой: 1. Подъем на бицепс 12 раз  2. Разгибание рук из-за головы 12 раз
---	---	--



2. Разгибание рук из-за головы 12 раз



3. Разведение рук в стороны 12 раз



4. Диагональное разведение рук в стороны 12 раз (6 раз на каждую сторону)



3. Разведение рук в стороны 12 раз



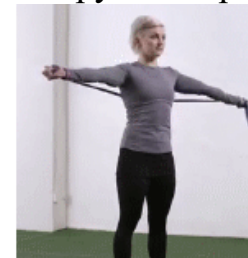
4. Диагональное разведение рук в стороны 12 раз (6 раз на каждую сторону)



5. Подъем рук перед собой 12 раз



3. Разведение рук в стороны 12 раз



4. Диагональное разведение рук в стороны 12 раз (6 раз на каждую сторону)



5. Подъем рук перед собой 12 раз





5. Подъем рук перед собой 12 раз



6. Разведение рук через стороны 12 раз



7. Тяга к поясу 12 раз



8. Вертикальна тяга 12 раз

6. Разведение рук через стороны 12 раз



7. Тяга к поясу 12 раз



8. Вертикальна тяга 12 раз

Силовой комплекс:

1. Быстрые подтягивания 6 подходов по 6 раз
2. Быстрые отжимания 6 подходов по 6 раз
3. Быстрые приседания 6 подходов по 6 раз

Отдых между подходами 1 минута

Комплекс упражнений на развитие скоростных способностей:

Каждое упражнение выполняется по 15 секунд в максимальном темпе

6. Разведение рук через стороны 12 раз



7. Тяга к поясу 12 раз



8. Вертикальна тяга 12 раз

Комплекс для развития силы пальцев:

1. 7/3
12 циклов на одной зацепе
6 хватов

Комплекс упражнений для развития взрывной силы:

1. Выпрыгивания вверх



Комплекс ОФП:

3 подхода

Каждое упражнение выполняется по 20 секунд

Отдых 40 секунд

1. Поочередное подтягивание колен к груди



2. «Книжка»



3. Приседание

Выполнить 3 подхода

Отдых между подходами 2 минуты

1. Поочередное подтягивание колен к плечам из положения стоя (имитация бега на скорость)



2. «Скоростной фигурист»



3. Прыжки «Джек» с хлопком над головой



4. Многоскок с ноги на ногу



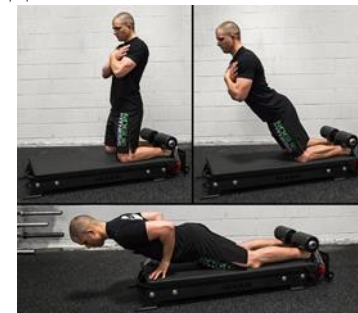
5. Имитация рук как при беге с эспандером



2. Подъем бедра с сопротивлением эспандера



3. Нордический наклон



4. Вышагивание с выпадом вперед



5. Подъем прямых ног вверх



4. Подъем туловища из положения лежа на спине



5. Планка на предплечьях



6. Выпад вперед



6. Прыжки в выпад



6. Выпрыгивания из выпада со сменой ног



Заключительная часть (20 минут)

Дыхательные упражнения:

1. Ходьба с подъемом рук



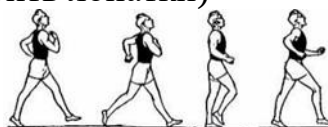
2. Наклоны туловища в стороны при ходьбе



3. Ходьба с касанием колена к локтю



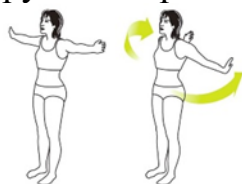
4. Ходьба с контролем лопаток (на вдохе свести лопатки, прижимая локтя к туловищу; на выдохе расслабить лопатки)



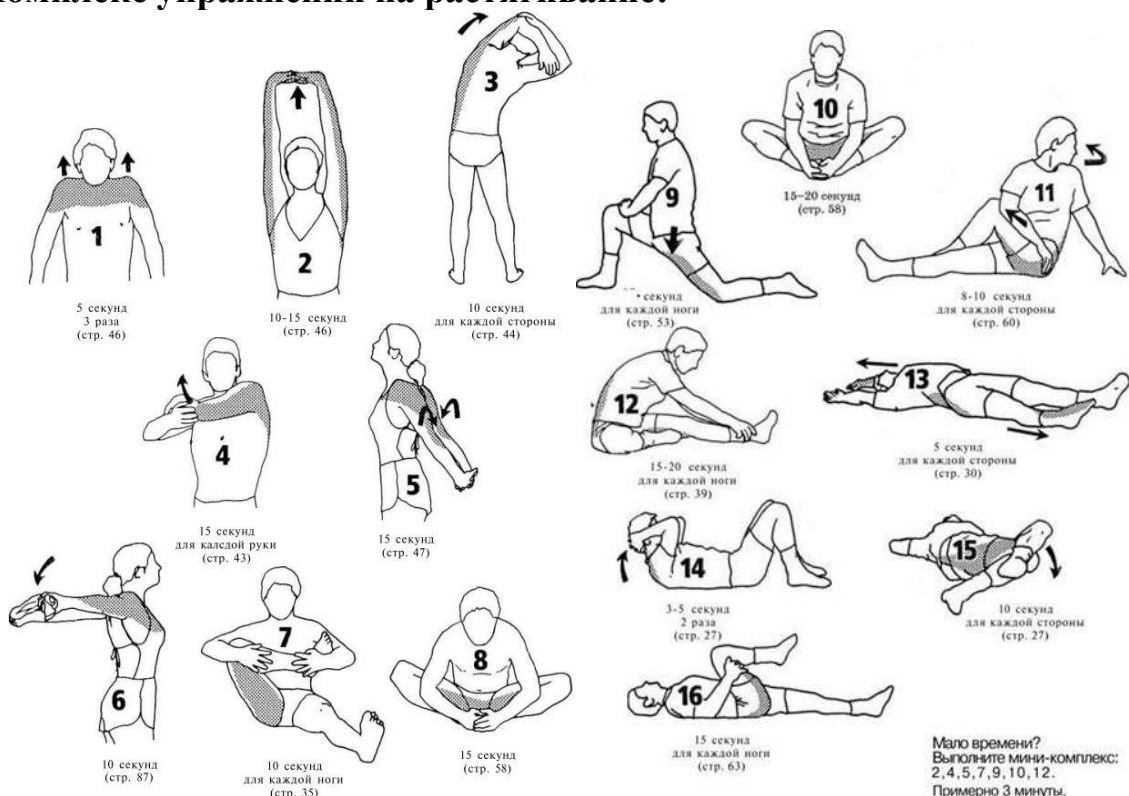
5. Выпады с подъемом рук



6. Подъем рук с задержкой



Комплекс упражнений на растягивание:



03.11.23 (пятница)	04.11.23 (суббота)	05.11.23 (воскресенье)
Подготовительная часть (20 минут)		
Упражнения на месте: 1. Перекаты с пятки на носок 2. Потягивания 3. Ходьба на носках на месте с интенсивной работой рук 4. Ходьба с высоким подниманием бедра на месте с интенсивной работой рук 5. Дыхательные упражнения (руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох) ОРУ на месте: 1. И.п. сомкнутая стойка, руки вперед – сжатие и разжимание кистей рук 2. И.п. сомкнутая стойка, руки в стороны – сгибание и разгибание рук в локтевых суставах к плечам 3. И.п. узкая стойка, руки в стороны – скрутки в плечевом суставе вперед-назад 4. И.п. узкая стойка, руки к плечам – на 1-4 счета – круговые движения рук вперед; 5-8 – круговые движения рук назад 5. И.п. узкая стойка, руки на пояс – наклоны головы вправо, влево, вперед, назад через И.п.	Упражнения в ходьбе: 1. Ходьба с круговыми движениями рук вперед-назад 2. Ходьба на носках, руки вверх 3. Ходьба на пятках, руки согнуты за спиной 4. Ходьба перекатом с пятки на носок 5. Бег в медленном темпе 6. Ходьба с восстановлением дыхания ОРУ на месте: 1. И.п. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища На 1 – шаг вперед, руки вверх; На 2 – И.п. 2. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. Поворот головы вправо/влево 3. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны головы вперед/назад 4. И.п. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Махи руками вперед-назад с поднятием на носки 5. И.п. стойка ноги врозь. Наклон вперед с касанием руками пола	Упражнения на месте в ходьбе: 1. Потягивания (руки в замок вверх, максимально подняться на носки и вытянуться за руками) 2. Ходьба на месте с интенсивной работой рук 3. Ходьба на носках на месте с интенсивной работой рук 4. Ходьба с высоким подниманием бедра на месте с интенсивной работой рук 5. Дыхательные упражнения (руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох) ОРУ на месте: 1. И.п. сомкнутая стойка, руки вперед – сжатие и разжимание кистей рук 2. И.п. сомкнутая стойка, руки в стороны – сгибание и разгибание рук в локтевых суставах к плечам 3. И.п. узкая стойка, руки в стороны – скрутки в плечевом суставе вперед-назад 4. И.п. узкая стойка, руки к плечам – на 1-4 счета – круговые движения рук вперед; 5-8 – круговые движения рук назад

6. И.п. широкая стойка, руки на пояс – пружинящие наклоны туловища вперед 7. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 счет – наклон туловища вправо, 2 – поворот туловища; 3 – тоже, что и 1, 4 – И.п. 5-8 – тоже самое в другую сторону 8. И.п. узкая стойка, руки на пояс. На 1 – подъем согнутой правой ноги вперед, 2 – отведение в сторону; 3 – приведение; 4 – И.п. 5-8 – тоже самое с другой ноги. 9. И.п. сомкнутая стойка, руки на колени. Пружинящие полуприседы. 10. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 – выпад правой ногой вперед, руки в стороны, 2-3 – руки вверх, пружинящий выпад; 4 – И.п. 5-8 – тоже самое с другой ноги. 11. И.п. упор присев. Выпрыгивания с хлопком над головой	6. И.п. стойка ноги врозь. Наклон вперед прогнувшись руки в стороны. 7. И.п. стойка ноги врозь. Выпады вперед со сменой ног. 8. Прыжки на правой/левой ноге 9. Дыхательные упражнения	5. И.п. узкая стойка, руки на пояс – наклоны головы вправо, влево, вперед, назад через И.п. 6. И.п. широкая стойка, руки на пояс – пружинящие наклоны туловища вперед 7. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 счет – наклон туловища вправо, 2 – поворот туловища; 3 – тоже, что и 1, 4 – И.п. 5-8 – тоже самое в другую сторону 8. И.п. узкая стойка, руки на пояс. На 1 – подъем согнутой правой ноги вперед, 2 – отведение в сторону; 3 – приведение; 4 – И.п. 5-8 – тоже самое с другой ноги. 9. И.п. сомкнутая стойка, руки на колени. Пружинящие полуприседы. 10. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1 – выпад правой ногой вперед, руки в стороны, 2-3 – руки вверх, пружинящий выпад; 4 – И.п. 5-8 – тоже самое с другой ноги.
Основная часть (80 минут)		
Комплекс для укрепления мышц кора «Трехминутка» Выполнить 3 подхода Отдых между подходами 2 минуты 1. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 2. «Велосипед» 30 секунд	Комплекс для укрепления мышц кора «Трехминутка» Выполнить 3 подхода Отдых между подходами 2 минуты 1. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 2. «Велосипед» 30 секунд	Комплекс для укрепления мышц кора «Трехминутка» Выполнить 3 подхода Отдых между подходами 2 минуты 1. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд 2. «Велосипед» 30 секунд

3. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд

4. «Книжка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на спине 30 секунд

5. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд

6. Скручивание туловища из положения лежа на спине, ног вверх 30 секунд

Упражнения с эластичной лентой:

1. Подъем на бицепс 12 раз



2. Разгибание рук из-за головы 12 раз



3. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд

4. «Книжка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на спине 30 секунд

5. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд

6. Скручивание туловища из положения лежа на спине, ног вверх 30 секунд

Упражнения с эластичной лентой:

1. Подъем на бицепс 12 раз



2. Разгибание рук из-за головы 12 раз



3. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд

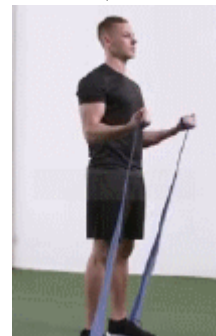
4. «Книжка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на спине 30 секунд

5. «Лодочка» одновременный подъем рук и ног из положения лежа на животе 30 секунд

6. Скручивание туловища из положения лежа на спине, ног вверх 30 секунд

Упражнения с эластичной лентой:

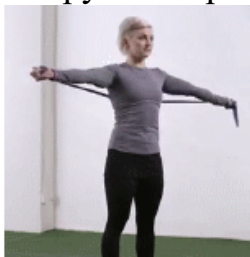
1. Подъем на бицепс 12 раз



2. Разгибание рук из-за головы 12 раз



3. Разведение рук в стороны 12 раз



4. Диагональное разведение рук в стороны 12 раз (6 раз на каждую сторону)



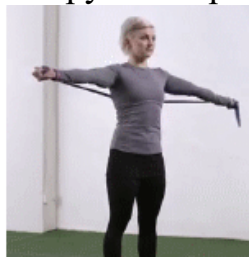
5. Подъем рук перед собой 12 раз



6. Разведение рук через стороны 12 раз



3. Разведение рук в стороны 12 раз



4. Диагональное разведение рук в стороны 12 раз (6 раз на каждую сторону)



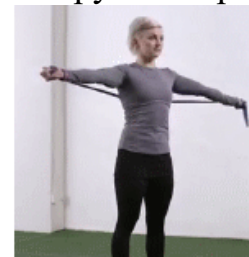
5. Подъем рук перед собой 12 раз



6. Разведение рук через стороны 12 раз



3. Разведение рук в стороны 12 раз



4. Диагональное разведение рук в стороны 12 раз (6 раз на каждую сторону)



5. Подъем рук перед собой 12 раз



6. Разведение рук через стороны 12 раз



7. Тяга к поясу 12 раз



8. Вертикальна тяга 12 раз



Комплекс ОФП:

Выполнить 4 подхода по 20 раз
Отдых между упражнениями 20 секунд

Отдых между подходами 1 минута

1. Приседание+выпад назад



2. Отжимания с касанием плеч

7. Тяга к поясу 12 раз



8. Вертикальна тяга 12 раз

Силовой комплекс:

1. Подтягивания с отталкиванием от пола 6 подходов по 6 раз

2. Рывковые подтягивания 6 подходов по 6 раз

3. Подтягивания с выбрасыванием руки вверх 6 подходов по 6 раз (в одном подходе 3 раза одной рукой)

Комплекс ОФП:

Выполнить 4 подхода по 20 раз

Отдых между упражнениями 45 секунд

Отдых между подходами 1 минута

1. Жим гантелей с супинацией



2. Зашагивания на возвышенность

7. Тяга к поясу 12 раз



8. Вертикальна тяга 12 раз

Силовой комплекс:

1. Подтягивания на максимум с собственным весом 1 подход

Комплекс круговой тренировки на развитие выносливости:

Выполнить 5 кругов

Каждое упражнение выполняется по 40 секунд

Отдых между упражнениями 20 секунд

Между подходами 3 минуты

1. Разведение рук с захлестом голени



2. Полувыпад с киком

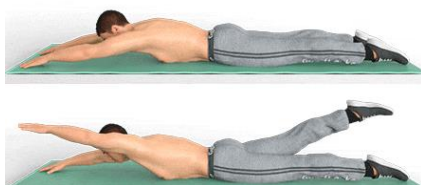




3. Скручивание туловища с подъёмом колена



4. «Пловец»



5. Болгарский присед



6. Обратные отжимания



3. Тяга в наклоне



4. Французский жим стоя

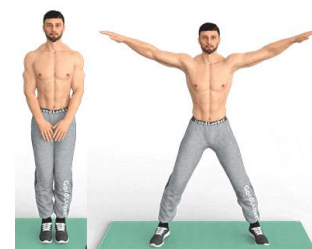


5. «Дровосек» с гантелью



6. Тяга гантелей к подбородку

3. Прыжки с разведением рук в стороны



4. Бег на месте с имитацией прямых ударов



5. Подведение колена к ладоням



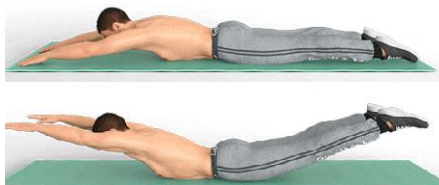
6. Прыжки в разножке со сведением и разведением рук



7. Твисты в сторону



8. «Супермен»



7. Гиперэкстензия с руками за головой



8. Планка на предплечьях



Заключительная часть (20 минут)

Дыхательные упражнения:

1. Ходьба с подъемом рук



2. Наклоны туловища в стороны при ходьбе



3. Ходьба с касанием колена к локтю

Комплекс упражнений на растягивание:



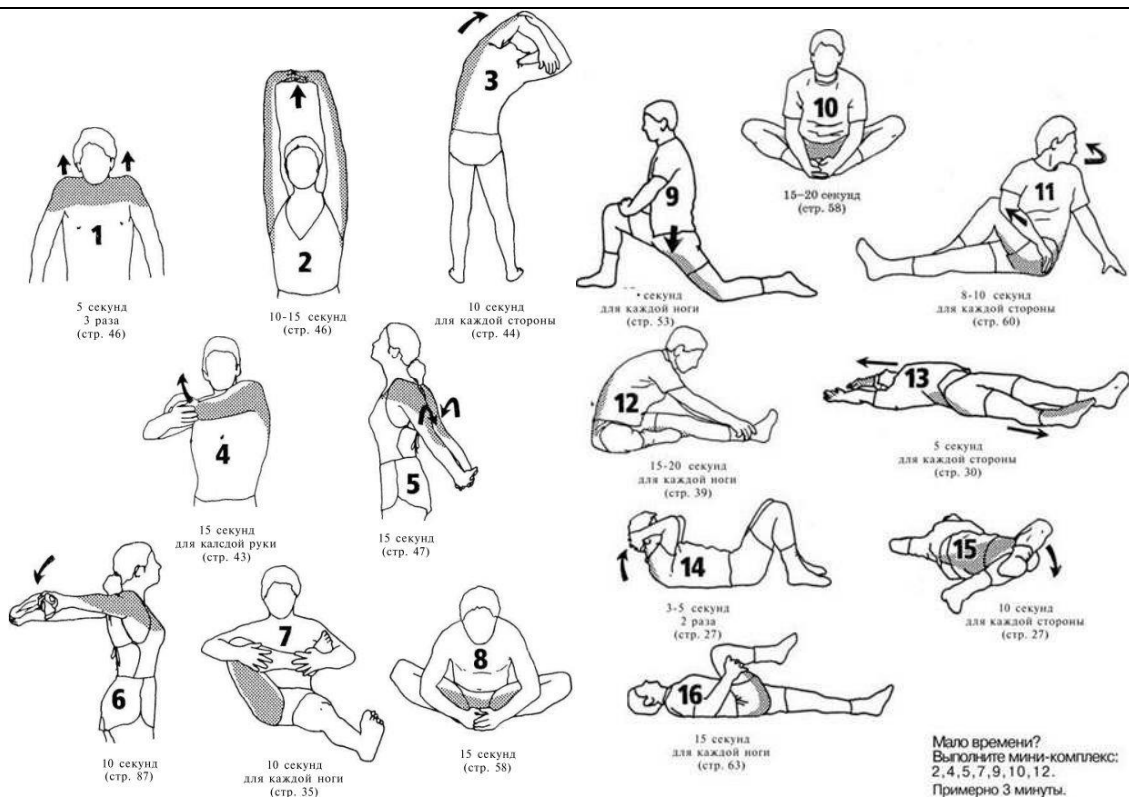
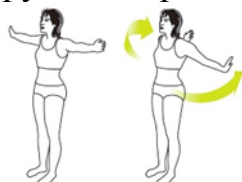
4. Ходьба с контролем лопаток (на вдохе свести лопатки, прижимая локтя к туловищу; на выдохе расслабить лопатки)



5. Выпады с подъемом рук



6. Подъем рук с задержкой



Мало времени?
Выполните мини-комплекс:
2, 4, 5, 7, 9, 10, 12.
Примерно 3 минуты.