

**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
14,15.10.23	Вялкова К.А.	УТЭ-1,2,3	5	3 ч.	15 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

14.10.2023 (суббота)	15.10.2023 (воскресенье)
Подготовительная часть (30 мин)	
1. Вращение головой; вправо, влево, перекаты подбородком по груди; 2. 1-6 круговые вращения плечами во внутрь; 3. 7-12 круговые вращения плечами наружу; 4. Наклоны в стороны; 5. 1-6 круговые вращения руками вперед; 6. 7-12 круговые вращения руками назад; 7. Руки на поясе. Круговые вращения тазом. Плечи остаются на месте; 8. Круговые вращения верхней половиной туловища. Таз остается неподвижным; 9. Выпады вперед; 10. Перекаты в сторону; 11. Бег на месте 5-10 мин. 12. Маховые движения рук влево в право 30р. 13. Маховые движения рук вниз в верх 30р. 14. Круговое движения в плечевом суставе 30р. 15. Круговое движения в локтевом суставе 30р. 16. Положение сидя, ноги врозь, максимально широко, грудью достать до коленей; 17. Положение ноги на ширине плеч, бег на месте;	
Основная часть (120 мин)	
1.Комплекс упражнений. 1. Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) – 5 подходов 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн.не менее 15 раз/ дев.не менее 10 раз) – 2 подхода	

3. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов
4. Подъем туловища из положения лежа на спине (юн. не менее 22 раз/ не менее 18 раз) – 3 подхода
5. Скручивания с руками накрест (24 раз) – 5 подхода
6. Планка (1 мин)
7. Бег на месте с захлестом голени (1 мин) – 5 подходов
8. Уголок (30 раз) – 5 подходов
9. Прыжки с хлопками над головой (30 раз) – 3 подхода
10. Ягодичный мостик (35 раз) – 3 подхода

2. Теоретическая часть. Темы для самостоятельного изучения.

1. Тема 1: «Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки».
2. Тема 2: «Основы общей и специальной физической подготовки».
3. Тема 3: «Правила соревнований по скалолазанию».
4. Тема 4: «Требования и нормы для выполнения и присвоения юношеских разрядов».
5. Тема 5: «Основы спортивного питания».

Заключительная часть (30 мин)

Упражнения на растяжку

1 Поставьте правую ногу вперед, согните ее в колене. Левую ногу держите вытянутой прямо чуть позади. Пятно и ступня левой ноги не отрываясь от пола во время выполнения упражнения. После выполнения растяжки, поменяйте ноги. 	2 Вытяните одну ногу вперед, пятка стоит на полу, пальцы направлены на влс. Вторую ногу полусогните в колене, ступни не отрываясь от пола. Осторожно и медленно присядьте. Зафиксируйте положение, держа равновесие. Поменяйте ноги. 	3 Стоя на одной ноге, втяните согнутую и колене и зафиксируйте рукой за ступню. Медленно тяните ее вверх. Держите так и торс прямо. Зафиксируйте положение. Поменяйте ноги. 
4 Поставив ноги на ширину плеч, одну руку положите на стену и другую поднимите вверх и, выровняв локоть плечом, руляйте наклоны влево и вправо, меняя руки. 	5 Сложите руки замком за спиной. Медленно поднимайте их вверх до максимального уровня. 	6 Аккуратно заведите локоть за спину и возьмитесь за него другой рукой, потягивая его в сторону. После выполнения, поменяйте руки. 
7 Вытяните руки над головой, согните замком локтями вверх и тянитесь. Зафиксируйтесь в таком положении на несколько секунд. 	8 Поставьте руки шире плеч в стороны. Далее осторожно заведите их за голову, пока не почувствуете напряжение в груди, плечах и мышцах. 	9 Сядьте. Одну ногу вытяните перед собой, другую согните в колене и перекиньте ее через выпрямленную ногу. Потяните локоть на колено и осторожно надавите. Находитесь в таком положении некоторое время. 
10 Сядьте и вытяните одну ногу перед собой. Вторую ногу согните в колене и потяните к груди. Пальцами рук постарайтесь достать до тыльной выпуклой ноги. 	11 В сидячем положении возьмитесь руками за ступни ног и соедините их. Рот держите закрытым. Для большей нагрузки обхватите локтями о бедренную поверхность бедер, слегка надавливая на них. 	12 Лежа на спине, скрестите руки под коленями и подтяните их к груди. 