

План- график учебно-тренировочных занятий на самоизоляции

тренера-преподавателя Ковальского А.А.

в период с 12 по 31 мая 2020 года

<p>С 12 по 17 мая</p>	<p><b>Видеоматериалы:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gy2OoPG2yFs&amp;amp=&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=Gy2OoPG2yFs&amp;amp;=&amp;t=1s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=45LbMmrygTw">https://www.youtube.com/watch?v=45LbMmrygTw</a></p> <p>Разминка</p> <p>Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево - на 4 счета (12 раз) Круговые движения предплечьями в локтевом суставе – на 4 счета (12 раз) Круговые движения рук в плечевом суставе – на 4 счета (12 раз) Круговые движения тазом – на 4 счета (12 раз) Круговые движения коленями – на 4 счета (12 раз) Круговые движения голеностопом (на каждую ногу) – на 4 счета (8-12 раз) Бег с захлестыванием голени – 45 сек Шаг вперед с махом ноги (правая) – 30 сек Шаг вперед с махом ноги (левая) – 30 сек Прыжки с одноименным разведением рук и ног – 45 сек Локоть к колену – 45 сек Приседы – 20 раз Отжимания широким хватом – 30 сек <b>ОСНОВНОЙ БЛОК – ЧАСТЬ 1</b> Приседания с книгой на голове – 30 повторений Баланс вниз с утяжелителем (со сменой ног) – 30 секунд Планка с шагами – 45 секунд Подъем таза на диване – 60 секунд Переход с колен в полуприсед – 45 секунд <b>ОСНОВНОЙ БЛОК – ЧАСТЬ 2</b> Колени к груди на диване – 45 секунд Скручивания на диване – 30 секунд Скалолаз на диване – 45 секунд Опускание на бедра в стороны – 60 секунд Русский твист – 45 секунд</p>
-----------------------	--

	<p><b>ОСНОВНОЙ БЛОК – ЧАСТЬ 3</b>  Разведение рук в наклоне – 45 секунд  Подъем рук в наклоне – 45 секунд  Выбрасывание рук вперед с утяжелением – 60 секунд  Подъем рук с утяжелителем – 60 секунд  Отжимания широким хватом – 30 секунд</p> <p>ОФП на гибкость (приложение)</p> <p>Заминка  Упражнение «кошечка» - 45 секунд  Разгибание грудного отдела – 30 секунд</p>
<p>С 18 по 24 мая</p>	<p><b>Видеоматериалы:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bzYf8CW1cwg">https://www.youtube.com/watch?v=bzYf8CW1cwg</a></p> <p><b>РАЗМИНКА</b>  Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево – на 4 счета (8-12 раз)  Круговые движения в плечевом суставе – на 4 счета (12 раз)  Круговые движения предплечьями в локтевом суставе – на 4 счет (8-12 раз)  Круговые махи – на 4 счета (8-12 раз)  Круговые движения тазом – на 4 счета (8-12 раз)  Круговые движения в коленных суставах – на 4 счета на каждую ногу (8-12 раз)  Бег с захлестыванием голени – 30 секунд  Махи руками в сторону – 30 секунд  Восстанавливаем дыхание – 20 секунд</p> <p><b>ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА – ЧАСТЬ 1</b>  Болгарские выпады на диване – 30 секунд  Болгарские выпады на диване (смена ног) – 30 секунд  Баланс вниз с утяжелителем (одна нога) – 30 секунд  Статика в выпаде с утяжелителем (та же нога) – 15 секунд  Баланс вниз с утяжелителем (другая нога) – 30 секунд  Статика в выпаде с утяжелителем (другая нога)</p>

– 15 секунд  
Подъем в полуприсед с колен – 45 секунд  
Отведение согнутой в колене ноги - на каждую по 45 сек  
Планка с шагами – 45 секунд  
Опускание на бедра в стороны – 45 секунд  
Удержание разноименной руки и ноги – 30 секунд на каждую руку  
Отжимания широким хватом (можно от дивана) – 45 секунд  
К.Д. таза лежа на полу – 30 секунд  
Русский твист – 45 секунд  
Подъем попеременно прямых ног – 45 секунд  
Подъем рук в наклоне – 45 секунд  
Разгибание рук на трицепс – 60 секунд

#### ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА – ЧАСТЬ 2

Разведение рук в сторону с утяжелителем – 45 секунд  
Отжимания узким хватом – 30 секунд  
Подъем рук перед собой с утяжелением – 45 секунд  
К. Д. снаряда над головой – 30 секунд  
Подъем рук в наклоне – 45 секунд  
Подъем рук с утяжелителем – 45 секунд  
Обратные отжимания с прямой ногой – по 30 секунд на каждую ногу

#### ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА – ЧАСТЬ 3

Подъем таза на диване – 45 секунд  
Подъем прямой ноги – 45 секунд  
Подъем прямой ноги (другая нога) – 45 секунд  
Ножницы на диване – 30 секунд  
Скручивания на диване – 45 секунд  
Скалолаз на диване – 30 секунд

#### ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА – ЧАСТЬ 4

Подъем туловища из положения лежа – 30 секунд  
Подъем ног лежа на животе – 45 секунд  
Упражнение «супермен» - 30 секунд  
Разгибание одноименной руки и ноги – по 30 секунд на каждую сторону  
Динамическая планка – 30 секунд

	<p><b>ЗАМИНКА</b>  Бег на месте 3 минуты  Восстанавливаем дыхание – 30 секунд  Упражнение «кошечка» - 30 секунд</p>
<p>25-31 мая</p>	<p><b>Видеоматериалы:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=W9kQFxC1fOw">https://www.youtube.com/watch?v=W9kQFxC1fOw</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uY-MyXB9GtU&amp;amp;=t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=uY-MyXB9GtU&amp;amp;=t=2s</a></p> <p><b>РАЗМИНКА</b>  Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево – на 4 счета (8-12 раз)  Круговые движения предплечьями в локтевом суставе – на 4 счета  Круговые махи руками – на 4 счета (8-12 раз)  Круговые движения тазом – на 4 счета (8-12 раз)  Круговые движения в коленных суставах – на 4 счета (8-12 раз)  Круговые движения голеностопа – на 4 счета на каждую ногу (8-12 раз)  Локоть к колену – 45 секунд  Бег с высоким поднимаем бедра – 30 секунд  Прыжки со скручиванием – 30 секунд</p> <p><b>ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА – ЧАСТЬ 1</b>  Разведение рук с отягощением буквой П – 45 секунд  Разведение рук в наклоне – 45 секунд  Разгибание рук на трицепс – 45 секунд  Отжимания узким хватом – 45 секунд  Вращение снаряда над головой – по 30 секунд в каждую сторону</p> <p><b>ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА – ЧАСТЬ 2</b>  Велосипед – 45 секунд  Уголок – 30 секунд  Косые скручивания локтем к колену (со сменой ног) – 30 секунд на каждую сторону  Скалолаз на полотенчиках (или без них) – 45 секунд  Планка на локтях – 60 секунд</p> <p><b>ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА – ЧАСТЬ 3</b>  Супермен – 30 секунд  Подъем прямой ноги (со сменой ног) – по 45 секунд на каждую ногу</p>

	<p>Ягодичный мостик – 60 секунд  Отведение согнутой в колене ноги – по 45 секунд на каждую ногу  Боковые выпады – по 60 секунд на каждую ногу</p> <p>ОФП на гибкость (приложение)</p> <p><b>ЗАМИНКА</b>  Восстанавливаем дыхание – 30 секунд  Упражнение «кошечка» - 45 секунд  Разгибание грудного отдела – 45 секунд</p>
--	--

Приложение

ОФП на гибкость

**«Замок»**

И.п – сидя на полу , ноги вытянуты вперед

за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.

**«Карандаш между лопатками»**

И.п – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы

**«Взгляд на пятку»**

И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:

прогнуться, не отрывая от пола низ живота;

**«Кошка под забором»**

И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

А) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;

Б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов , фиксация позы

**«Выкрут»**

И.п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади.

Продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в и.п.,

### **«лодочка»**

И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища

А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;

Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.

### **«Кувырок»**

И.п. – лежа на спине , руки в замке под коленями:

А) согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, фиксация позы;

Б) коснуться носками пола за головой, фиксация позы.

### **«Складка»**

И.п.- лежа на спине, ноги вытянуты

А) поднять ноги вверх, ,руки вытянуты вверх, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, фиксация позы;

Б) ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, фиксация позы.

### **«Перочинный ножик»**

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе

А) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы;

### **«Печать»**

И.п. - лежа на спине, руки в стороны:

А) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, фиксация позы;

Б) то же левой ногой

### **«Обратная связь»**

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

Б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу, поворот туловища влево, фиксация позы, поменять позиции ног

### **«Лотос»**

И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук

### **«Кузнечик»**

И.п. – стоя на коленях, ступни в стороны:

А) сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхность голеней и ступней, руки сверху на колени, фиксация позы;

Б) держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы

### **«Штопор»**

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, фиксация позы, смена позиции;

### **«Лук»**

И.п. - лежа на левом боку, рука согнута под головой.

А) хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать позу,

Б) рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать позу

