

План- график учебно-тренировочных занятий на самоизоляции

В период с 6 по 30 апреля 2020 года

Тренера – преподавателя Ковальского А.А.

<p>С 6 по 12 апреля</p>	<p><b>Проведение видеоконференции:</b> 1. Рекомендации для родителей по организации личного времени и досуга детей в период длительного пребывания дома 2.Объяснения Плана работ на время самоизоляции.</p> <p><b>ОРУ на месте</b> И. п. – о.с. 1 – наклон головы вперед ;2- наклон головы вправо; 3- наклон головы назад; 4- наклон головы влево; 5- и.п.</p> <p>И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.</p> <p>И.п.- о.с. узкая стойка ноги врозь, руки прямые:1-8 –круговые движения рук вперед;9-16 – круговые движения рук назад.</p> <p>И. п.- о.с стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед (пятки от пола не отрывать); 2 – наклон туловища вправо; 3 – наклон туловища назад; 4- наклон туловища влево; 5-и.п.(4 раза)</p> <p>И. п. –о.с широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой ноге; 2 –наклон в центр.; 3 – наклон к левой ноге ; 4- и. п. (2 раза)</p> <p>И.п. – о.с. руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой ноги вперед; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 –</p>
-------------------------	--

	<p>толчком правой ноги вернуться в и. п.  5 – глубокий выпад левой ноги вперед; 6-7 два пружинящих покачивания; 8 – толчком левой ноги вернуться в и.п.</p> <p>и.п. о.с руки вперед для поддержания равновесия. 1- глубокий выпад правой ноги в сторону; 2- два пружинистых покачивания; 3- плавный переход в другую сторону выпад левой ногой; 4- два пружинистых покачивания; 5-и.п.</p> <p>круговые движения стопы. 1- круговые движения правой стопы (8 раз);круговые движения левой стопы (8 раз).</p> <p><b>ОРУ в ходьбе</b>  Ходьба на пятках, внешних сводах;  Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;  Приставные шаги 2 левым боком чередовать правым;  Скрестно правым и левым боком;  Ходьба гусиным шагом</p> <p><b>ОФП:</b>  Упражнения на пресс 3x15  Отжимания 3x10  Приседания 3x15</p>
С 13 по 19 апреля	<p><b>Проведение видеоконференции:</b>  Лекция по теме избранного вида спорта.</p> <p><b>ОРУ на месте:</b>  1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.  2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить</p>

	<p>руки вверх, 4 – И.п.</p> <p>3. И.п.- правая рука вверх, левая вниз. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.</p> <p>4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.</p> <p>7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.</p> <p>8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.</p> <p>9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.</p> <p>10. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.</p> <p>11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах</p>
--	--

правой ногой к левой ноге, 2 – И.п,  
3 – мах левой ногой к правой ноге, 4  
– И.П.

12.И.п.- стойка ноги врозь, руки  
внизу. 1,3- прыжок, хлопок над  
головой, 2,4 –прыжок, руки в  
исходное положение.

### **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

	<p><b>«Кузнечик»</b> И.п. – стоя на коленях, ступни в стороны: А) сесть на пол между пятками, опора на внутренние поверхность голени и ступней, руки сверху на колени, фиксация позы; Б) держась за голени, опуститься назад спиной на пол, фиксация позы</p> <p><b>«Штопор»</b> 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;</p> <p><b>«Лук»</b> 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</p> <p><b>Заминка</b> Бег на месте 3 минуты</p>
20-26 апреля	<p><b>ОРУ на месте</b> И.П.- 1 - 2 - 3-4- ст. ноги врозь, р. вверх-назад. рывок руками вниз-назад И.П. то же</p> <p>И.П.- 1-2 - 3 - 4 - ст. ноги врозь, р. перед грудью 2 рывка руками перед грудью рывок прямыми руками в стороны И.П.</p> <p>И.П.- 1 - 2 - 3-4 - то же поворот туловища вправо, правую руку в сторону И.П. то же влево</p> <p>И.П.- 1 - 2 - 3 - 4 - широкая стойка, р. В стороны наклон вперед поворот</p>

	<p>туловища вправо то же влево И.П.</p> <p>И.П.- 1 - 2-3 - 4 - О.С. наклон вперед, руки вперед 2 пружинистых наклона вперед И.П.</p> <p>И.П.- 1 - 2 - 3 - 4 - 5-8 - узкая ст., руки согнуты в локтях мах левой полусогнутой вперед то же назад то же вперед И.П. то же правой</p> <p>И.П. - узкая ст., туловище слегка наклонено вперед, р. согнуты в локтях - работа рук, как при беге</p> <p>И.П.- узкая стойка, р. на пояс - ходьба на месте высоко поднимая бедро</p> <p><b>ОФП</b>  Приседания 3x15  Обратные отжимания 3x10  Упражнения на спину.</p>
с 27- по 30 апреля	<p><b>Бег на месте 3 мин</b></p> <p><b>ОФП с бутылками с грузом</b>  Бег руками с грузом  Руки через стороны - вверх;  Руки вверх. Сгибать руки назад, груз за спину;  Повороты. Ноги врозь, руки вперед и вправо, вперед и вниз;  Руки вперед от себя - к себе, выпрямлять руки, не опускать;  Руки вверх по одной с грузом, не опускать;  Руки сгибать к плечам из положения руки в стороны;  Наклоны вперед, груз сзади поднимать вверх-вперед;  Наклоны вперед к правой и левой ногам, поднимать груз прямыми руками;  Приседания, руки вверх;</p>

	<p>Наклон вперёд. Махи руками в стороны - вместе; Поднимать груз ногами сидя на стуле; Наклоны к ногам сидя ноги врозь на полу; Наклоны к ногам сидя ноги вместе на полу; Прыжки по квадрату: вперёд - назад - вправо - влево.</p> <p>ОФП Упражнения на пресс Отжимания.</p> <p>Заминка Упражнения на расслабление.</p>
--	---