

**Комплекс учебно-тренировочных занятий  
для спортивно-оздоровительной группы на дистанционной форме обучения  
с 06.04.2020г. по 12.04.2020г.  
Тренер-преподаватель Чиканов Е. М.**

**Тренировки согласно расписанию**

|                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| <b>Вторник</b> | <b>Четверг</b> | <b>Пятница</b> |
|----------------|----------------|----------------|

**КОМПЛЕКС № 1**

**разминки на месте ОРУ (обще развивающие упражнения)**

1. И.П. –О.С. вращение рук вперед, назад в плечевом поясе.
2. И.П. –О.С. руки в стороны вращение в локтях
3. И.П. –О.С. поворот туловища с выносом руки вверх
4. И.П. –О.С. руки в стороны согнуты в локтях, предплечье вниз, вверх
5. И.П. –О.С. руки в стороны пронация, супинация (скручивание)
6. И.П. –О.С. наклон в сторону руки вдоль туловища
7. И.П. –О.С. наклон в сторону с рукой над головой
8. И.П. –О.С. высокий присед, руки в сторону согнуты в локтях, повороты
9. И.П. –О.С. повороты руки в стороны
10. И.П. –О.С. вращение туловища (амплитуда большая)
11. И.П. –О.С. - наклон вперед руки вниз- О.С. руки вверх
12. И.П. –О.С. Наклон в стороны руки к пятке
13. И.П. –О.С. руки в сторону согнуты в локте, поднос колена к локтю
14. И.П. –О.С. перекаты с носка на пятки – носки врозь, пятки врозь, стопа впереди.

### Разминка в беге или ходьбе.

1. Перемещения приставным шагом. (3-4 движения в одну сторону, 3-4 в другую) – 30 сек.
2. Перемещения приставным шагом со сменой сторон на каждый шаг. (3-4 движения в одну сторону, 3-4 в другую) – 30 сек.
3. Бег спиной вперед. – 30 сек.
4. «Ножницы» на месте (поочередный подъем прямых ног с максимальной интенсивностью).- 30 сек.
5. Многоскоки на месте (максимально выпрыгивая вверх на каждую ногу, маховая нога, согнутая в колене, подносится к груди).- 30 сек.
6. Бег на месте, захлестывая голень.- 30 сек.
7. Бег на месте с подъемом бедра. – 30 сек.
8. Семенящий бег на месте (плечевой пояс полностью расслаблен, ставя ногу с носка на пятку, и быстро сгибая и разгибая в коленном суставе)

### КОМПЛЕКС № 2

ОФП (обще физические упражнения) Упражнения стараться выполнять без остановки.

Комплекс состоит из трех серий, между сериями отдых 1 минута.

|   |                              | Вторник                      |        |        |                              |        |        |
|---|------------------------------|------------------------------|--------|--------|------------------------------|--------|--------|
| № | Упражнения                   | Кол-во раз<br>2004 – 2002г.р | Подход | Время  | Кол-во раз<br>2007 – 2005г.р | Подход | Время  |
| 1 | Самостоятельная разминка     |                              |        | 10 мин |                              |        | 10 мин |
| 2 | Прыжки на скакалке           |                              | 3      | 1 мин  |                              | 3      | 1 мин  |
| 3 | Упор лежа поднос ног к груди | 30                           | 3      |        | 20                           | 3      |        |
| 4 | Приседания                   | 30                           | 3      |        | 20                           | 3      |        |
| 5 | Отжимания                    | 20                           | 3      |        | 20                           | 3      |        |
| 6 | Поднимание туловища          | 45                           | 3      |        | 30                           | 3      |        |
| 7 | Обратное                     | 25                           |        |        | 20                           |        |        |

|    |  |    |   |       |    |   |       |
|----|--|----|---|-------|----|---|-------|
|    | отжимание<br>(от стула, скамейки,<br>диван). |    |   |       |    |   |       |
| 8  | Прыжки<br>(Кенгуру)                          |    |   |       |    |   |       |
| 9  | Берпи  | 35 | 3 |       | 25 | 3 |       |
| 10 | Планка                                       |    | 3 | 2 мин |    | 3 | 2 мин |
| 11 | Заминка                                      |    |   | 5 мин |    |   | 5 мин |

Выполняем с **МАКСИМАЛЬНОЙ** амплитудой.

Разминка: На месте в беге (ОРУ)

|   |   | Четверг                      |        |        |                              |        |        |
|---|---|------------------------------|--------|--------|------------------------------|--------|--------|
| № | Упражнения                                | Кол-во раз<br>2004 – 2002г.р | Подход | Время  | Кол-во раз<br>2007 – 2005г.р | Подход | Время  |
| 1 | Самостоятельная<br>разминка               |                              |        | 10 мин |                              |        | 10 мин |
| 2 | Прыжки на<br>скакалке                     |                              | 3      | 1 мин  |                              | 3      | 1 мин  |
| 3 | Упор лежа поднос<br>ног к груди           | 30                           | 3      |        | 20                           | 3      |        |
| 4 | Приседания                                | 30                           | 3      |        | 20                           | 3      |        |
| 5 | Отжимания                                 | 20                           | 3      |        | 20                           | 3      |        |
| 6 | Поднимание<br>туловища (Книжка)           | 25                           | 3      |        | 20                           | 3      |        |
| 7 | Попеременные<br>выпады с<br>выпрыгиванием | 30                           | 3      |        | 20                           |        |        |
| 8 | Прыжки<br>(Кенгуру)                       | 25                           |        |        | 18                           |        |        |
| 9 | Берпи                                     | 35                           | 3      |        | 25                           | 3      |        |

|    |         |  |   |       |  |   |       |
|----|---------|--|---|-------|--|---|-------|
| 10 | Планка  |  | 3 | 2 мин |  | 3 | 2 мин |
| 11 | Заминка |  |   | 5 мин |  |   | 5 мин |

Выполняем с **МАКСИМАЛЬНОЙ** амплитудой.

Разминка: На месте в беге (ОРУ)

|    |                                       | Пятница                      |        |        |                              |        |        |
|----|---------------------------------------|------------------------------|--------|--------|------------------------------|--------|--------|
| №  | Упражнения                            | Кол-во раз<br>2004 – 2002г.р | Подход | Время  | Кол-во раз<br>2007 – 2005г.р | Подход | Время  |
| 1  | Самостоятельная разминка              |                              |        | 10 мин |                              |        | 10 мин |
| 2  | Прыжки на скакалке                    |                              | 3      | 1 мин  |                              | 3      | 1 мин  |
| 3  | Упор лежа поднос ног к груди          | 30                           | 3      |        | 20                           | 3      |        |
| 4  | Приседания на одной ноге (пистолетик) | 12 -10                       | 3      |        | 10 -8                        | 3      |        |
| 5  | Отжимания                             | 20                           | 3      |        | 20                           | 3      |        |
| 6  | Поднимание туловища                   |                              | 3      | 1 мин  |                              | 3      | 1 мин  |
| 7  | Попеременные выпады с выпрыгиванием   | 30                           | 3      |        | 20                           |        |        |
| 8  | Прыжки (Кенгуру)                      | 25                           |        |        | 18                           |        |        |
| 9  | Берпи                                 | 35                           | 3      |        | 25                           | 3      |        |
| 10 | Планка                                |                              | 3      | 2 мин  |                              | 3      | 2 мин  |

|    |         |  |       |  |       |
|----|---------|--|-------|--|-------|
| 11 | Заминка |  | 5 мин |  | 5 мин |
|----|---------|--|-------|--|-------|

**После завершения тренировки принять душ или ванну.**

**Всем хорошего настроения не болейте!!!**