

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

Тренер-преподаватель Смычков С.П.

Подготовительная часть 20 мин.:

КОМПЛЕКС № 1

разминки ОРУ и СБУ (обще развивающие и специально беговые 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 таза
11. И.П. –О.С. вращение туловища (амплитуда большая)
12. И.П. –О.С. - наклон вперед руки вниз- О.С. руки вверх
13. И.П. –О.С. Наклон вперед касание пяток, И.П. –О.С.
14. И.П. –О.С. Наклон в стороны руки к пятке
15. И.П. –О.С. руки в сторону согнуты в локте, поднос колена к локтю
16. И.П. –О.С. руки в сторону согнуты. Тоже скрестно (левое колено к правому локтю)
17. И.П. –О.С. Высокий присед
18. И.П. –О.С. перекаты с носка на пятки – носки врозь, пятки врозь, стопа впереди.

УПРАЖНЕНИЕ В ХОДЬБЕ НА МЕСТЕ ИЛИ ПО КОМНАТЕ

19. В ходьбе : подтягивание колена к груди- фиксация (через три шага меняем ногу)
20. Захват голеностопа противоположная рука вверх (прогибание)
21. Тоже с наклоном вперед
22. Стойка на одной ноге -группировка, наклон вперед выпрямление рук и ноги
23. О.С. выпад руки в сторону согнуты в локтях, поворот туловища в стороны, меняем ногу
24. О.С. выпад руки в сторону согнуты, наклоны в стороны, меняем ногу
25. О.С. шаг вперед волна рук с низу в верх
26. Ходьба на носках, на пятках руки в верх, внешней внутренней на пояс
27. Ходьба с высоким поднятием бедра, в сторону к локтю, к противоположному локтю
28. Мах ногой вперед противоположная рука
29. Низкий семенящий
30. Высокий семенящий с поднятием одного колена (правое, левое – меняем)
31. Высокий семенящий, захлест, на прямых ногах,

Каждое упражнение повторяется:

- 9-11 лет - 8-10 раз.
- 12-14 лет - 10-13 раз.
- 15-18 лет – 14-16 раз.


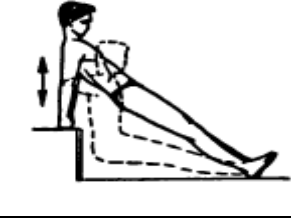
Основная часть 50 мин.:

КОМПЛЕКС № 2

ОФП (обще физические упражнения)

Упражнения стараться выполнять без остановки.

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

показ	описание упражнения	дозировка
	И.П.- упор лежа руки на ширине плеч. Отжимание от пола. При сгибании рук следить за тем, чтобы плечи опускались ниже или на уровень локтей.	9-11 лет – (15 раз) 12-14 лет- (18 раз) 15-18 лет – (20 раз)
	Упражнение можно выполнять лежа на полу, ноги согнуты, голень положить на диван или кресло. Сгибание- разгибание туловища, при сгибании локтями касаться колен при разгибании локти положить на пол.	9-11 лет – (15 раз) 12-14 лет- (18 раз) 15-18 лет – (20 раз)
	Упражнение можно выполнять упором на кресло или диван. Руки сгибать под углом 90 градусов.	9-11 лет – (15 раз) 12-14 лет- (18 раз) 15-18 лет – (20 раз)
	Упражнение- «планка». Выполняется в статике (без движения)	9-11 лет – (25 сек.) 12-14 лет- (40 сек.) 15-18 лет – (60 сек.)

Заключительная часть 10 мин.:

Упражнения на гибкость и восстановления дыхания ,

после тренировки принять душ или ванну.

Комплекс упражнений выполняется согласно расписаний занятий:

ПОНЕДЕЛЬНИК

СРЕДА

ПЯТНИЦА

В любое удобное для ребенка время.