ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

на период с 06 апреля по 30 апреля 2020 года

для спортивно — оздоровительных групп 2006 – 2008 г.р. с 15.00 — 15.30

тренера – преподавателя Поваляевой Надежды Александровны

День недели, дата	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка	Ресурс
Понедельник 06.04.2020 13.04.2020 20.04.2020 27.04.2020	1. <u>Общеразвивающие упражнения без предмета:</u> • И. п. (исходное положение) - о. с. (основная стойка), на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз, 4 раза; • И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - и. п., вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - и. п., вдох, 4 раза; • И. п. - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же налево, 4 раза; • И. п. - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - и. п.; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - и. п., вдох, 4 раза; • И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3- согнуть; 4- и. п., 4 раза; • И. п. - лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5 - 8 - то же, вращая ноги на себя, 3 раза; • И. п. - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко	30	Малая	1. https://yandex.ru/video/preview?filmId=15303042166918428761&reqid=1585927160006566-1501313796161506069200142-vla1-1073-V&suggest_reqid=220871939157414668472059974454551&text=%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%2B%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%2B%D0%BD%D0%B0%2B%D1%81%D1%87%D0%B5%D1%82%2B32

	надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 – пауза, 3 раза; • И. п. - ноги врозь руки па пояс, 1 - наклон влево, руки 2 - 3 - то же вправо, 4 раза; • И. п. - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же другой ногой, 4 раза; • И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - и. п., 4 раза. 2. Беговые упражнения: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд. 3. Теоретическая подготовка - тесты о спорте: https://ustaliy.ru/testi/raznyie-testyi/testyi-pro-sport/.			2. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8726962301601281144&text=%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%3A+%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D1%8B%2C+%D0%B1%D0%B5%D0%B3+%D1%81+%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%BC+%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC+%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B0%2C+%D1%81+%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC+%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12484040542380489756&parent-reqid=1585985002814422-1518260461127212340400332-prestable-app-host-sas-web-yp-161&path=wizard&text=%D0%B1%D0%B5%D0%B3+%D1%81+%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC+%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8 https://www.youtube.com/watch?v=zTYJKcyhszs
Вторник 07.04.2020 14.04.2020 21.04.2020 28.04.2020	1. <u>Общеразвивающие упражнения:</u> • И.п. (исходное положение) – О.с. (основная стойка) 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.; • И.п. - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.; • И.п. - правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху;	30	Средняя	1. https://yandex.ru/video/preview?filmId=15303042166918428761&reqid=1585927160006566-1501313796161506069200142-vla1-1073-V&suggest_reqid=220871939157414668472059974454551&text=%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%2B%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%2B%D0%BD%D0%B0%2B%D1%81%D1%87%D0%B5%D1%82%2B32

	• 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; • И.п. - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево; • И.п. - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево; • И.п. - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.; • И.п. - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.; • И.п. - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу; • И.п. - выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком; • И.п. - стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.; • И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение. 2. Упражнения на растяжение мышц: выпады, приседы и др.			2. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12404498336930246170&text=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BD%D0%B0+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D1%83%3A+%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D1%8B%2C+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D1%8B+%D0%B8+%D0%B4%D1%80.+

Среда 08.04.2020 15.04.2020 22.04.2020 29.04.2020	1. <u>Общеразвивающие упражнения.</u> 2. Развитие общей и специальной выносливости: удержание планки на локтях, попеременные выпады с отягощением, запрыгивание на гимнастическую скамейку 3. Теоретическая подготовка - тесты о спорте: https://ustaliy.ru/testi/raznyie-testyi/testyi-pro-sport/	30	Малая	1. https://yandex.ru/video/preview?filmId=15303042166918428761&reqid=1585927160006566-1501313796161506069200142-vla1-1073-V&suggest_reqid=220871939157414668472059974454551&text=%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%2B%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%2B%D0%BD%D0%B0%2B%D1%81%D1%87%D0%B5%D1%82%2B32 2. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12293680915827331942&text=%D1%83%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8+%D0%BD%D0%B0+%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D1%82%D1%8F%D1%85 https://yandex.ru/video/preview/?filmId=25644709927920278&text=%D0%BF%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D1%8B+%D1%81+%D0%BE%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%BE%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9
Четверг 09.04.2020 16.04.2020 23.04.2020 30.04.2020	1. <u>Общеразвивающие упражнения</u> 2. Беговые упражнения: выпады, бег с выс. подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд.	30	Средняя	1. https://yandex.ru/video/preview?filmId=15303042166918428761&reqid=1585927160006566-1501313796161506069200142-vla1-1073-V&suggest_reqid=220871939157414668472059974454551&text=%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%2B%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%2B%D0%BD%D0%B0%2B%D1%81%D1%87%D0%B5%D1%82%2B32 2. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8726962301601281144&text=%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%3A+%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D1%8B%2C+%D0%B1%D0%B5%D0%B3+%D1%81+%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%BC+%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC+%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B0%2C+%D1%81+%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B2%D

				0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC+%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12484040542380489756&parent-reqid=1585985002814422-1518260461127212340400332-prestable-app-host-sas-web-yp-161&path=wizard&text=%D0%B1%D0%B5%D0%B3+%D1%81+%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC+%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8 https://www.youtube.com/watch?v=zTYJKcyhszs
Пятница 10.04.2020 17.04.2020 24.04.2020	1. <u>Общеразвивающие упражнения.</u> 2. Беговые упражнения: выпады, бег с выс. подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд.	30	Средняя	1. https://yandex.ru/video/preview?filmId=15303042166918428761&reqid=1585927160006566-1501313796161506069200142-vla1-1073-V&suggest_reqid=220871939157414668472059974454551&text=%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85%2B%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%2B%D0%BD%D0%B0%2B%D1%81%D1%87%D0%B5%D1%82%2B32 2. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8726962301601281144&text=%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%3A+%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%B0%D0%B4%D1%8B%2C+%D0%B1%D0%B5%D0%B3+%D1%81+%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%BC+%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC+%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B0%2C+%D1%81+%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC+%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12484040542380489756&parent-reqid=1585985002814422-1518260461127212340400332-prestable-app-host-sas-web-yp-161&path=wizard&text=%D0%B1%D0%B5%D0%B3+%D1%81+%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%BB%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC+%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8