**План учебно-тренировочных занятий для выполнения самостоятельной работы**

**Тренер-преподаватель Путилов В.А. на 14-22.10.2023 г. (группа НП-1)**

| Дата | Задание /дозировка | Организационно - методические рекомендации |
|---|---|---|
| 16.10.2023<br>НП-1 | **Разминочная часть** - 15 мин.<br>(Бег: медленный, правым боком, левым боком, прав-левым приставными поочередно, спиной вперед, ходьба на восстановление дыхания, ходьба гусиным шагом., кувырок с самостраховкой ч/з правое - левое плечо, ходьба на руках. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног. упражнения на растягивание).<br>**Основная часть** - 90 мин.<br>Тема: «СФП для ног, учикоми с резиной»<br>1.Приставной шаг вправо, влево.<br>2. Перебежки вперед, назад.<br>3. Подсечки<br>4. Прыжки на правой ноге вправо, влево, вперед, назад.<br>5. Прыжки на левой ноге вправо, влево, вперед, назад.<br>6. Бабочка.<br>7. Бег на месте.<br>500 подворотов с резиновым амортизатором<br>**Заключительная часть**- 15 мин.<br>Растяжка, упражнения на релаксацию. | Каждое упражнение в основной части:<br>10 серий по 1 мин. (отдых между сериями 20 сек.)<br>Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 18.10.2023<br>НП-1 | **Разминочная часть** - 15 мин.<br>(Бег: медленный , правым боком, левым боком, прав-левым приставными поочередно, спиной вперед, ходьба на восстановление дыхания, ходьба гусиным шагом., кувырок с самостраховкой ч/з правое - левое плечо, ходьба на руках. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног. упражнения на растягивание).<br>**Основная часть** - 90 мин.<br>Тема: « СФП для ног, учикоми с резиной»<br>1.Приставной шаг вправо, влево.<br>2. Перебежки вперед, назад.<br>3. Подсечки<br>4. Прыжки на правой ноге вправо, влево, вперед, назад.<br>5. Прыжки на левой ноге вправо, влево, вперед, назад.<br>6. Бабочка.<br>7. Бег на месте.<br>500 подворотов с резиновым амортизатором<br>**Заключительная часть**- 15 мин.<br>Растяжка, упражнения на релаксацию. | Каждое упражнение в основной части:<br>10 серий по 1 мин. (отдых между сериями 20 сек.)<br>Отдых между упражнениями 2 мин. |
| 19.10.2023<br>НП-1 | **Разминочная часть** - 15 мин.<br>(Бег: медленный , правым боком, левым боком, прав-левым приставными поочередно, спиной вперед, ходьба на восстановление | Каждое упражнение в основной части:<br>10 серий по 1 мин. (отдых между сериями 20 сек.) |

| | | |
|---|---|---|
| | дыхания, ходьба гусиным шагом., кувырок с самостраховкой ч/з правое - левое плечо, ходьба на руках. О.Р.У.: для мышц шеи, рук, туловища, ног. упражнения на растягивание).<br>Прыжки на скакалке - 10 мин<br>**Основная часть** - 80 мин.<br>Тема: «ОФП для ног и плечевого пояса»<br>Ноги:<br>1.Приседание с весом.<br>2. Выпады<br>3. Выпрыгивание с весом.<br>4. Перекаты с ноги на ногу.<br>5. Приседание в узкой стойке.<br>Плечи:<br>1.Тяга резины вперед.<br>2. Тяга резины в стороны.<br>3. Тяга резины вперед в наклоне.<br>4.Тяга резины в наклоне в стороны.<br>5. Тяга гантелей локти вверх.<br>**Заключительная часть**- 15 мин.<br>Растяжка, упражнения на релаксацию. | Отдых между упражнениями 2 мин. |

Тренер-преподаватель: _____ Путилов В.А.