План учебно-тренировочных занятий для выполнения самостоятельной работы

Тренер-преподаватель Путилов В.А. на 23-29.10.2023 г. (группа НП-2)

Задание /дозировка	Организационно - методические рекомендации
Разминочная часть - 15 мин. (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). **Основная часть** - 90 мин. Тема: « СФП для ног, учикоми с резиной» 1.Приставной шаг вправо, влево. 2. Перебежки вперед, назад. 3. Подсечки 4. Прыжки на правой ноге вправо, влево, вперед, назад. 5. Прыжки на левой ноге вправо, влево, вперед, назад. 6. Бабочка. 7. Бег на месте. 500 подворотов с резиновым амортизатором **Заключительная часть**- 15 мин. Растяжка, упражнения на релаксацию.	Каждое упражнение в основной части: 10 серий по 1 мин. (отдых между сериями 20 сек.) Отдых между упражнениями 2 мин.
Разминочная часть - 15 мин. (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). **Основная часть** - 90 мин. Тема: « СФП для ног, учикоми с резиной» 1.Приставной шаг вправо, влево. 2. Перебежки вперед, назад. 3. Подсечки 4. Прыжки на правой ноге вправо, влево, вперед, назад. 5. Прыжки на левой ноге вправо, влево, вперед, назад. 6. Бабочка. 7. Бег на месте. 500 подворотов с резиновым амортизатором **Заключительная часть**- 15 мин. Растяжка, упражнения на релаксацию.	Каждое упражнение в основной части: 10 серий по 1 мин. (отдых между сериями 20 сек.) Отдых между упражнениями 2 мин.
Разминочная часть - 15 мин. (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). Прыжки на скакалке - 10 мин **Основная часть** - 80 мин. Тема: « ОФП для ног и плечевого пояса»	Каждое упражнение в основной части: 10 серий по 1 мин. (отдых между сериями 20 сек.) Отдых между упражнениями 2 мин.

Ноги: 1.Приседание с весом. 2. Выпады 3. Выпрыгивание с весом. 4. Перекаты с ноги на ногу. 5. Приседание в узкой стойке. Плечи: 1.Тяга резины вперед. 2. Тяга резины в стороны. 3. Тяга резины вперед в наклоне. 4.Тяга резины в наклоне в стороны. 5. Тяга гантелей локти вверх. **Заключительная часть**- 15 мин. Растяжка, упражнения на релаксацию.	
Разминочная часть - 15 мин. (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). **Основная часть** - 90 мин. Тема: « СФП для ног, учикоми с резиной» 1.Приставной шаг вправо, влево. 2. Перебежки вперед, назад. 3. Подсечки 4. Прыжки на правой ноге вправо, влево, вперед, назад. 5. Прыжки на левой ноге вправо, влево, вперед, назад. 6. Бабочка. 7. Бег на месте. 500 подворотов с резиновым амортизатором **Заключительная часть**- 15 мин. Растяжка, упражнения на релаксацию.	Каждое упражнение в основной части: 10 серий по 1 мин. (отдых между сериями 20 сек.) Отдых между упражнениями 2 мин.
Разминочная часть - 15 мин. (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). Прыжки на скакалке - 10 мин **Основная часть** - 80 мин. Тема: « ОФП для ног и плечевого пояса» Ноги: 1.Приседание с весом. 2. Выпады 3. Выпрыгивание с весом. 4. Перекаты с ноги на ногу. 5. Приседание в узкой стойке. Плечи: 1.Тяга резины вперед. 2. Тяга резины в стороны. 3. Тяга резины вперед в наклоне. 4.Тяга резины в наклоне в стороны. 5. Тяга гантелей локти вверх.	Каждое упражнение в основной части: 10 серий по 1 мин. (отдых между сериями 20 сек.) Отдых между упражнениями 2 мин.

Заключительная часть- 15 мин. Растяжка, упражнения на релаксацию.	
Разминочная часть - 15 мин. (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). **Основная часть** - 90 мин. Тема: « СФП для ног, учикоми с резиной» 1.Приставной шаг вправо, влево. 2. Перебежки вперед, назад. 3. Подсечки 4. Прыжки на правой ноге вправо, влево, вперед, назад. 5. Прыжки на левой ноге вправо, влево, вперед, назад. 6. Бабочка. 7. Бег на месте. 500 подворотов с резиновым амортизатором **Заключительная часть-** 15 мин. Растяжка, упражнения на релаксацию.	Каждое упражнение в основной части: 10 серий по 1 мин. (отдых между сериями 20 сек.) Отдых между упражнениями 2 мин.

Тренер-преподаватель: _____ Путилов В.А.