План учебно-тренировочных занятий для выполнения самостоятельной работы

Тренер-преподаватель Путилов В.А. на 14-22.10.2023 г. (группа НП-2)

Дата	Задание /дозировка	Организационно - методические рекомендации
14.10.2023 НП-2	**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.
15.10.2023 НП-2	**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.
18.10.2023 НП-2	**Разминочная часть** - 15 мин. (Бег: медленный , правым боком, левым боком, прав-левым приставными поочередно, спиной вперед, ходьба на восстановление	Каждое упражнение в основной части: 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). 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. **Заключительная часть**- 15 мин. Растяжка, упражнения на релаксацию.	Отдых между упражнениями 2 мин.
20.10.2023 НП-2	**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.
21.10.2023 НП-2	**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:	Каждое упражнение в основной части: 10 серий по 1 мин. (отдых между сериями 20 сек.) Отдых между упражнениями 2 мин.

	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.	
22.10.2023 НП-2	**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.