

План-конспект

дистанционных занятий для обучающихся ГНП -2 года обучения МАУ «СШОР №12»  
 тренера Николаева Алексея Геннадьевича  
 на период с 13 по 30 апреля 2020 года

Дата	Группа	Время проведения	Дистанционное задание	Форма контроля
13.04. пн	НП- 2	15.00-16.45	<p>Разминка.                      Ходьба с высоким подниманием бедра- 45 сек.                      Бег на месте – 1 ми.                      Поднимание с пятки на носок – 15 раз                      Круговые движения стопой – по 10 раз                      Круговые движения в коленном суставе – 10 раз (ноги полусогнуты)                      Круговые движения руками –10 повт.                      Наклоны –10 повт.                      Выпады вперед – 10 повт                      Выпады в стороны – 10 повт.                      Барьерный сед – по 10 раз на каждую ногу                      Наклоны вперед в положении сидя                      Махи вперед – по 10 раз                      Махи в стороны – по 10 раз                      Махи назад – по 10 раз                      Комплекс упражнений №1 (ОФП) – 2 серии                      1.Сгибание туловища - и.п. лежа на спине, руки за голову – 20 раз                      2. Глубокие приседания – 30 раз                      3. Упражнения «планка» - 30 сек.                      4.Прыжки со скакалкой –30сек                      5. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 15 раз                      6. Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног – 10 раз                      7. Бег на месте с высоким подниманием бедра в быстром темпе – 20 сек.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
15.04. ср	НП-2	15.00-16.45	<p>Разминка.                      Ходьба - 1 мин.                      Бег на месте – 2 мин.                      Круговые движения руками –10 повт.                      Наклоны –10 повт.                      Выпады вперед – 10 повт                      Выпады в стороны – 10 повт.                      Махи вперед – по 10 раз</p>	Фотоотчет по WhatsApp

			<p>Махи в стороны – по 10 раз  Махи назад – по 10 раз  Комплекс упражнений №2 (со скакалкой) – 2 серии  1.И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища – 30 сек  2. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед – 30 сек  3. Попеременно – 4 прыжка влево- 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени) – 30 сек  4. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком ( скакалку вращать вперед) -30 сек.  5. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку – 30 сек.  6. Прыжки в группировке через укороченную скакалку – 30 сек.  7. Упражнение «планка» - 30 сек.</p>	
17.04. пт	НП-2	15.00-16.45	<p>Разминка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения обеими руками вперед и назад</li> <li>2. Ноги вместе, руки в «замке» за головой - пружинистые вращения туловища</li> <li>3. Одна нога вытянута вперед – вверх, другая опущена назад - вниз ---- вращение руками вправо и влево</li> <li>4. Ноги вместе, руки на поясе --- вращение в тазобедренном суставе по широкой амплитуде</li> <li>5. И.п.- то же, что и в предыдущем упражнении. Махи ногой вперед и назад;</li> <li>6. Из основной стойки – имитация движения толчковой ноги в барьерном беге (попеременно для обеих ног)</li> </ol> <p>Комплекс упражнений №3(с гимнастической палкой)- 2 серии  1.Ноги врозь, руки подняты вверх – пружинистые наклоны вперед – 10 раз  2. И.п. – палка внизу; 1-2 –отставляя левую ногу назад на носок, палку вверх; 3-4 – и.п.- по 10 раз</p>	Фотоотчет по WhatsApp

			<p>3. И.п.- ноги на ширину плеч, палку вниз. 1-3 – три пружинящих приседания на полной ступне, палку вперед, 4- и.п. – 20 раз</p> <p>4. И.п. – палку вниз. 1- выпад левой ногой вперед, палку вниз; 2- наклон вперед, палку вниз; 3- прогнуться, палку вверх; 4 – и.п. по 15 раз</p> <p>5. И.п. – палка внизу. 1-2 – прыжком ноги врозь, палку вперед; 3-4 – прыжком и.п. – 20 раз</p> <p>6. И.п. – сесть на коврик, палку вниз. 1-2- сгибая левую ногу, перенести через палку; 3-4 – и.п. – по 10 раз</p> <p>7. И.п.- лечь на коврик на спину, палку вверх. 1- одновременно поднять ноги и туловище вперед (сложиться вдвое); 2-и.п. – 10 раз</p>	
19.04. вс	НП-2	9.30-11.00	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба - 1 мин.</p> <p>Бег на месте – 2 мин.</p> <p>Круговые движения руками –10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений № 4 – 2 серии</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. « Бег рук» - активное движение рук как при беге – по 10 секунд</li> <li>2. Отжимание на скорость – 10 раз</li> <li>3. Упор присев – упор лежа – 10 раз</li> <li>4. Упор присев- упор лежа - упор присев – прыжок вверх – 10 раз</li> <li>5. Бег на месте с высоким подниманием бедра – скорость максимальная – 10 сек.</li> <li>6. Прыжок «лягушка» - 10 раз</li> </ol> <p>Упражнения на гибкость. Растяжка – 5 мин.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
20.04 пн	НП-2	15.00-16.45	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба - 1 мин.</p> <p>Бег на месте – 2 мин.</p> <p>Круговые движения руками –10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений №2 (со скакалкой)</p>	Фотоотчет по WhatsApp

			<p>1.И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища – 30 сек</p> <p>2. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед – 45 сек</p> <p>3. Попеременно – 4 прыжка влево- 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени) – 45 сек</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед) -45 сек.</p> <p>5. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку – 45 сек.</p> <p>6. Прыжки в группировке через укороченную скакалку – 45 сек.</p> <p>7. Упражнение «планка» - 30 сек.</p> <p>----2 серии</p>	
22.04 ср	НП-2	15.00-16.45	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба – 1 мин</p> <p>Бег на месте – 2 мин</p> <p>Круговые движения руками – 10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений № 5 – 2 серии</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания с вытянутыми руками вверх – 30 раз</li> <li>2. Планка на прямых руках – 30 сек</li> <li>3. Быстрый «пресс» - поднимания туловища из положения лежа на максимальной скорости – 15 раз</li> <li>4. Бег в упоре у стены – на максимальной скорости – 10 сек.</li> <li>5. Бег на месте с захлестыванием голени на максимальной скорости- 10 сек.</li> </ol> <p>Гибкость, растяжка – 5 м</p>	Фотоотчет по WhatsApp
24.04 пт	НП-2	15.00-16.45	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба - 1 мин.</p> <p>Бег на месте – 2 мин.</p> <p>Круговые движения руками –10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p>	Фотоотчет по WhatsApp

			<p>Махи вперед – по 10 раз  Махи в стороны – по 10 раз  Махи назад – по 10 раз  Комплекс упражнений №2 (со скакалкой)  1.И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища – 30 сек  2. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед – 45 сек  3. Попеременно – 4 прыжка влево- 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени) – 45 сек  4. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед) -45 сек.  5. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку – 45 сек.  6. Прыжки в группировке через укороченную скакалку – 45 сек.  7. Упражнение «планка» - 30 сек.  ----2 серии</p>	
26.04 вс	НП-2	9.30-11.00	<p>Разминка.  Ходьба – 1 мин  Бег на месте – 2 мин  Круговые движения руками – 10 повт.  Наклоны –10 повт.  Выпады вперед – 10 повт  Выпады в стороны – 10 повт.  Махи вперед – по 10 раз  Махи в стороны – по 10 раз  Махи назад – по 10 раз  Комплекс упражнений № 5 – 2 серии  6. Приседания с вытянутыми руками вверх – 30 раз  7. Планка на прямых руках – 30 сек  8. Быстрый «пресс» - поднимания туловища из положения лежа на максимальной скорости – 15 раз  9. Бег в упоре у стены – на максимальной скорости – 10 сек.  10. Бег на месте с захлестыванием голени на максимальной скорости- 10 сек.  11. Гибкость, растяжка – 5 мин.</p>	<p>Фотоотчет по WhatsApp</p>
27.04. пн	НП-2	15.00-16.45	<p>1. Круговые движения обеими руками вперед и назад</p>	<p>Фотоотчет по</p>

			<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Ноги вместе, руки в «замке» за головой - пружинистые вращения туловища</li> <li>3. Одна нога вытянута вперед – вверх, другая опущена назад - вниз ---- вращение руками вправо и влево</li> <li>4. Ноги вместе, руки на поясе --- вращение в тазобедренном суставе по широкой амплитуде</li> <li>5. И.п.- то же, что и в предыдущем упражнении. Махи ногой вперед и назад;</li> <li>6. Из основной стойки – имитация движения толчковой ноги в барьерном беге (попеременно для обеих ног)</li> </ol> <p>Комплекс упражнений № 4 – 2 серии</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. « Бег рук» - активное движение рук как при беге – по 10 секунд</li> <li>8. Отжимание на скорость – 10 раз</li> <li>9. Упор присев – упор лежа – 10 раз</li> <li>10. Упор присев- упор лежа -упор присев – прыжок вверх – 10 раз</li> <li>11. Бег на месте с высоким подниманием бедра – скорость максимальная – 10 сек.</li> <li>12. Прыжок «лягушка» - 10 раз</li> <li>13. Упражнения на гибкость. Растяжка – 5 мин.</li> </ol>	WhatsApp
29.04. ср	НП-2	15.00-16.45	<p>Разминка. Ходьба - 1 мин. Бег на месте – 2 мин. Круговые движения руками –10 повт. Наклоны –10 повт. Выпады вперед – 10 повт Выпады в стороны – 10 повт. Махи вперед – по 10 раз Махи в стороны – по 10 раз Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений №2 (со скакалкой)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища – 30 сек</li> <li>2. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед – 45 сек</li> <li>3. Попеременно – 4 прыжка влево- 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени) – 45 сек</li> </ol>	Фотоотчет по WhatsApp

			<p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед) -45 сек.</p> <p>5. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку – 45 сек.</p> <p>6. Прыжки в группировке через укороченную скакалку – 45 сек.</p> <p>7. Упражнение «планка» - 30 сек.</p> <p>----2 серии</p>	
--	--	--	--	--

План-конспект

дистанционных занятий для обучающихся ТСС -2 года обучения МАУ «СШОР №12»  
 тренера Николаева Алексея Геннадьевича  
 на период с 13 по 30 апреля 2020 года

Дата	Группа	Время проведения	Дистанционное задание	Форма контроля
14.04. вт	ТСС- 2	16.30-18.00	<p>Разминка.                      Ходьба с высоким подниманием бедра- 45 сек.                      Бег на месте – 1 ми.                      Поднимание с пятки на носок – 15 раз                      Круговые движения стопой – по 10 раз                      Круговые движения в коленном суставе – 10 раз (ноги полусогнуты)                      Круговые движения руками –10 повт.                      Наклоны –10 повт.                      Выпады вперед – 10 повт                      Выпады в стороны – 10 повт.                      Барьерный сед – по 10 раз на каждую ногу                      Наклоны вперед в положении сидя                      Махи вперед – по 10 раз                      Махи в стороны – по 10 раз                      Махи назад – по 10 раз                      Комплекс упражнений №1 (ОФП) – 3 серии                      1.Сгибание туловища - и.п. лежа на спине, руки за голову – 20 раз                      2. Глубокие приседания – 30 раз                      3. Упражнения «планка» - 30 сек.                      4.Прыжки со скакалкой –30сек                      5. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 15 раз                      6. Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног – 10 раз                      7. Бег на месте с высоким подниманием бедра в быстром темпе – 20 сек.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
15.04. ср	ТСС-2	9.30-11.45	<p>Разминка.                      Ходьба - 1 мин.                      Бег на месте – 2 мин.                      Круговые движения руками –10 повт.                      Наклоны –10 повт.                      Выпады вперед – 10 повт                      Выпады в стороны – 10 повт.                      Махи вперед – по 10 раз</p>	Фотоотчет по WhatsApp



			<p>Махи в стороны – по 10 раз  Махи назад – по 10 раз  Комплекс упражнений №2 (со скакалкой) – 3 серии  1.И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища – 30 сек  2. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед – 30 сек  3. Попеременно – 4 прыжка влево- 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени) – 30 сек  4. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком ( скакалку вращать вперед) -30 сек.  5. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку – 30 сек.  6. Прыжки в группировке через укороченную скакалку – 30 сек.  7. Упражнение «планка» - 30 сек.</p>	
16.04. чт	ТСС-2	16.30-18.00	<p>Разминка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения обеими руками вперед и назад</li> <li>2. Ноги вместе, руки в «замке» за головой - пружинистые вращения туловища</li> <li>3. Одна нога вытянута вперед – вверх, другая опущена назад - вниз ---- вращение руками вправо и влево</li> <li>4. Ноги вместе, руки на поясе --- вращение в тазобедренном суставе по широкой амплитуде</li> <li>5. И.п.- то же, что и в предыдущем упражнении. Махи ногой вперед и назад;</li> <li>6. Из основной стойки – имитация движения толчковой ноги в барьерном беге (попеременно для обеих ног)</li> </ol> <p>Комплекс упражнений №3(с гимнастической палкой)- 3 серии  1.Ноги врозь, руки подняты вверх – пружинистые наклоны вперед – 10 раз  2. И.п. – палка внизу; 1-2 –отставляя левую ногу назад на носок, палку вверх; 3-4 – и.п.- по 10 раз</p>	Фотоотчет по WhatsApp

			<p>3. И.п.- ноги на ширину плеч, палку вниз. 1-3 – три пружинящих приседания на полной ступне, палку вперед, 4- и.п. – 20 раз</p> <p>4. И.п. – палку вниз. 1- выпад левой ногой вперед, палку вниз; 2- наклон вперед, палку вниз; 3- прогнуться, палку вверх; 4 – и.п. по 15 раз</p> <p>5. И.п. – палка внизу. 1-2 – прыжком ноги врозь, палку вперед; 3-4 – прыжком и.п. – 20 раз</p> <p>6. И.п. – сесть на коврик, палку вниз. 1-2- сгибая левую ногу, перенести через палку; 3-4 – и.п. – по 10 раз</p> <p>7. И.п.- лечь на коврик на спину, палку вверх. 1- одновременно поднять ноги и туловище вперед (сложиться вдвое); 2-и.п. – 10 раз</p>	
18.04. сб	ТСС-2	16.30-18.00	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба - 1 мин.</p> <p>Бег на месте – 2 мин.</p> <p>Круговые движения руками –10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений № 4 – 2 серии</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. « Бег рук» - активное движение рук как при беге – по 10 секунд</li> <li>2. Отжимание на скорость – 10 раз</li> <li>3. Упор присев – упор лежа – 10 раз</li> <li>4. Упор присев- упор лежа - упор присев – прыжок вверх – 10 раз</li> <li>5. Бег на месте с высоким подниманием бедра – скорость максимальная – 10 сек.</li> <li>6. Прыжок «лягушка» - 10 раз</li> </ol> <p>Упражнения на гибкость. Растяжка – 5 мин.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
21.04 вт	ТСС-2	16.30-18.00	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба - 1 мин.</p> <p>Бег на месте – 2 мин.</p> <p>Круговые движения руками –10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений №2 (со скакалкой) -2</p>	Фотоотчет по WhatsApp

			<p>серии</p> <p>1.И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища – 30 сек</p> <p>2. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед – 45 сек</p> <p>3. Попеременно – 4 прыжка влево- 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени) – 45 сек</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед) -45 сек.</p> <p>5. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку – 45 сек.</p> <p>6. Прыжки в группировке через укороченную скакалку – 45 сек.</p> <p>7. Упражнение «планка» - 30 сек.</p> <p>----2 серии</p>	
22.04 ср	ТСС-2	9.30-11.45	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба – 1 мин</p> <p>Бег на месте – 2 мин</p> <p>Круговые движения руками – 10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений № 5 – 2 серии</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания с вытянутыми руками вверх – 30 раз</li> <li>2. Планка на прямых руках – 30 сек</li> <li>3. Быстрый «пресс» - поднимания туловища из положения лежа на максимальной скорости – 15 раз</li> <li>4. Бег в упоре у стены – на максимальной скорости – 10 сек.</li> <li>5. Бег на месте с захлестыванием голени на максимальной скорости- 10 сек.</li> </ol> <p>Гибкость, растяжка – 5 м</p>	Фотоотчет по WhatsApp
23.04 чт	ТСС-2	16.30-18.00	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба - 1 мин.</p> <p>Бег на месте – 2 мин.</p> <p>Круговые движения руками –10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p>	Фотоотчет по WhatsApp

			<p>Выпады в стороны – 10 повт.  Махи вперед – по 10 раз  Махи в стороны – по 10 раз  Махи назад – по 10 раз  Комплекс упражнений №2 (со скакалкой)- 2 серии  1.И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища – 30 сек  2. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед – 45 сек  3. Попеременно – 4 прыжка влево- 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени) – 45 сек  4. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед) -45 сек.  5. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку – 45 сек.  6. Прыжки в группировке через укороченную скакалку – 45 сек.  7. Упражнение «планка» - 30 сек.  ----2 серии</p>	
25.04 сб	ТСС-2	16.30-18.00	<p>Разминка.  Ходьба – 1 мин  Бег на месте – 2 мин  Круговые движения руками – 10 повт.  Наклоны –10 повт.  Выпады вперед – 10 повт  Выпады в стороны – 10 повт.  Махи вперед – по 10 раз  Махи в стороны – по 10 раз  Махи назад – по 10 раз  Комплекс упражнений № 5 – 2 серии  6. Приседания с вытянутыми руками вверх – 30 раз  7. Планка на прямых руках – 30 сек  8. Быстрый «пресс» - поднимания туловища из положения лежа на максимальной скорости – 15 раз  9. Бег в упоре у стены – на максимальной скорости – 10 сек.  10. Бег на месте с захлестыванием голени на максимальной скорости- 10 сек.  11. Гибкость, растяжка – 5 мин.</p>	Фотоотчет по WhatsApp

28.04. вт	ТСС-2	16.30-18.00	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения обеими руками вперед и назад</li> <li>2. Ноги вместе, руки в «замке» за головой - пружинистые вращения туловища</li> <li>3. Одна нога вытянута вперед – вверх, другая опущена назад - вниз ---- вращение руками вправо и влево</li> <li>4. Ноги вместе, руки на поясе --- вращение в тазобедренном суставе по широкой амплитуде</li> <li>5. И.п.- то же, что и в предыдущем упражнении. Махи ногой вперед и назад;</li> <li>6. Из основной стойки – имитация движения толчковой ноги в барьерном беге (попеременно для обеих ног)</li> </ol> <p>Комплекс упражнений № 4 – 2 серии</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.« Бег рук» - активное движение рук как при беге – по 10 секунд</li> <li>2.Отжимание на скорость – 10 раз</li> <li>3.Упор присев – упор лежа – 10 раз</li> <li>4. Упор присев- упор лежа -упор присев – прыжок вверх – 10 раз</li> <li>5. Бег на месте с высоким подниманием бедра – скорость максимальная – 10 сек.</li> <li>6. Прыжок «лягушка» - 10 раз</li> <li>7. Упражнения на гибкость. Растяжка – 5 мин.</li> </ol>	Фотоотчет по WhatsApp
29.04. ср	ТСС-2	9.30-11.45	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба - 1 мин.</p> <p>Бег на месте – 2 мин.</p> <p>Круговые движения руками –10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений №2 (со скакалкой)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища – 30 сек</li> <li>2. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед – 45 сек</li> </ol>	

			<p>3. Попеременно – 4 прыжка влево- 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени) – 45 сек</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед) -45 сек.</p> <p>5. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку – 45 сек.</p> <p>6. Прыжки в группировке через укороченную скакалку – 45 сек.</p> <p>7. Упражнение «планка» - 30 сек. ----2 серии</p>	
30.04. чт	ТСС-2	16.30-18.00	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба - 1 мин.</p> <p>Бег на месте – 2 мин.</p> <p>Круговые движения руками –10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений №1 (ОФП) – 3 серии</p> <p>1.Сгибание туловища - и.п. лежа на спине, руки за голову – 20 раз</p> <p>2. Глубокие приседания – 30 раз</p> <p>3. Упражнения «планка» - 30 сек.</p> <p>4.Прыжки со скакалкой –30 сек</p> <p>5. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 15 раз</p> <p>6. Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног – 10 раз</p> <p>7. Бег на месте с высоким подниманием бедра в быстром темпе – 20 сек.</p>	Фотоотчет по WhatsApp

План-конспект

дистанционных занятий для обучающихся ТСС -2 года обучения МАУ «СШОР №12»  
 тренера Николаева Алексея Геннадьевича  
 на период с 13 по 30 апреля 2020 года

Дата	Группа	Время проведения	Дистанционное задание	Форма контроля
14.04. вт	ТСС- 4	18.15-20.30	<p>Разминка.                      Ходьба с высоким подниманием бедра- 45 сек.                      Бег на месте – 1 ми.                      Поднимание с пятки на носок – 15 раз                      Круговые движения стопой – по 10 раз                      Круговые движения в коленном суставе – 10 раз (ноги полусогнуты)                      Круговые движения руками –10 повт.                      Наклоны –10 повт.                      Выпады вперед – 10 повт                      Выпады в стороны – 10 повт.                      Барьерный сед – по 10 раз на каждую ногу                      Наклоны вперед в положении сидя                      Махи вперед – по 10 раз                      Махи в стороны – по 10 раз                      Махи назад – по 10 раз                      Комплекс упражнений №1 (ОФП) – 3 серии                      1.Сгибание туловища - и.п. лежа на спине, руки за голову – 20 раз                      2. Глубокие приседания – 30 раз                      3. Упражнения «планка» - 30 сек.                      4.Прыжки со скакалкой –30сек                      5. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 15 раз                      6. Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног – 10 раз                      7. Бег на месте с высоким подниманием бедра в быстром темпе – 20 сек.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
15.04. ср	ТСС-4	17.00-19.15	<p>Разминка.                      Ходьба - 1 мин.                      Бег на месте – 2 мин.                      Круговые движения руками –10 повт.                      Наклоны –10 повт.                      Выпады вперед – 10 повт                      Выпады в стороны – 10 повт.                      Махи вперед – по 10 раз</p>	Фотоотчет по WhatsApp

			<p>Махи в стороны – по 10 раз  Махи назад – по 10 раз  Комплекс упражнений №2 (со скакалкой) – 3 серии  1.И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища – 30 сек  2. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед – 30 сек  3. Попеременно – 4 прыжка влево- 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени) – 30 сек  4. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком ( скакалку вращать вперед) -30 сек.  5. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку – 30 сек.  6. Прыжки в группировке через укороченную скакалку – 30 сек.  7. Упражнение «планка» - 30 сек.</p>	
16.04. чт	ТСС-4	18.15-20.30	<p>Разминка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения обеими руками вперед и назад</li> <li>2. Ноги вместе, руки в «замке» за головой - пружинистые вращения туловища</li> <li>3. Одна нога вытянута вперед – вверх, другая опущена назад - вниз ---- вращение руками вправо и влево</li> <li>4. Ноги вместе, руки на поясе --- вращение в тазобедренном суставе по широкой амплитуде</li> <li>5. И.п.- то же, что и в предыдущем упражнении. Махи ногой вперед и назад;</li> <li>6. Из основной стойки – имитация движения толчковой ноги в барьерном беге (попеременно для обеих ног)</li> </ol> <p>Комплекс упражнений №3(с гимнастической палкой)- 3 серии  1.Ноги врозь, руки подняты вверх – пружинистые наклоны вперед – 10 раз  2. И.п. – палка внизу; 1-2 –отставляя левую ногу назад на носок, палку вверх; 3-4 – и.п.- по 10 раз</p>	Фотоотчет по WhatsApp



			<p>3. И.п.- ноги на ширину плеч, палку вниз. 1-3 – три пружинящих приседания на полной ступне, палку вперед, 4- и.п. – 20 раз</p> <p>4. И.п. – палку вниз. 1- выпад левой ногой вперед, палку вниз; 2- наклон вперед, палку вниз; 3- прогнуться, палку вверх; 4 – и.п. по 15 раз</p> <p>5. И.п. – палка внизу. 1-2 – прыжком ноги врозь, палку вперед; 3-4 – прыжком и.п. – 20 раз</p> <p>6. И.п. – сесть на коврик, палку вниз. 1-2- сгибая левую ногу, перенести через палку; 3- 4 – и.п. – по 10 раз</p> <p>7. И.п.- лечь на коврик на спину, палку вверх. 1- одновременно поднять ноги и туловище вперед (сложиться вдвое); 2-и.п. – 10 раз</p>	
17.04. пт	ТСС-4	17.15-19.30	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба - 1 мин.</p> <p>Бег на месте – 2 мин.</p> <p>Круговые движения руками –10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений № 4 – 2 серии</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. « Бег рук» - активное движение рук как при беге – по 10 секунд</li> <li>2. Отжимание на скорость – 10 раз</li> <li>3. Упор присев – упор лежа – 10 раз</li> <li>4. Упор присев- упор лежа - упор присев – прыжок вверх – 10 раз</li> <li>5. Бег на месте с высоким подниманием бедра – скорость максимальная – 10 сек.</li> <li>6. Прыжок «лягушка» - 10 раз</li> </ol> <p>Упражнения на гибкость. Растяжка – 5 мин.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
18.04 сб	ТСС-4	18.15-20.30	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба - 1 мин.</p> <p>Бег на месте – 2 мин.</p> <p>Круговые движения руками –10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений №2 (со скакалкой) -2</p>	Фотоотчет по WhatsApp

			<p>серии</p> <p>1.И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища – 30 сек</p> <p>2. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед – 45 сек</p> <p>3. Попеременно – 4 прыжка влево- 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени) – 45 сек</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед) -45 сек.</p> <p>5. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку – 45 сек.</p> <p>6. Прыжки в группировке через укороченную скакалку – 45 сек.</p> <p>7. Упражнение «планка» - 30 сек.</p> <p>----2 серии</p>	
19.04 вс	ТСС-4	11.15-13.30	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба – 1 мин</p> <p>Бег на месте – 2 мин</p> <p>Круговые движения руками – 10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений № 5 – 2 серии</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания с вытянутыми руками вверх – 30 раз</li> <li>2. Планка на прямых руках – 30 сек</li> <li>3. Быстрый «пресс» - поднимания туловища из положения лежа на максимальной скорости – 15 раз</li> <li>4. Бег в упоре у стены – на максимальной скорости – 10 сек.</li> <li>5. Бег на месте с захлестыванием голени на максимальной скорости- 10 сек.</li> </ol> <p>Гибкость, растяжка – 5 минут</p>	Фотоотчет по WhatsApp
21.04 вт	ТСС-4	18.15-20.30	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба - 1 мин.</p> <p>Бег на месте – 2 мин.</p> <p>Круговые движения руками –10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p>	Фотоотчет по WhatsApp

			<p>Выпады в стороны – 10 повт.  Махи вперед – по 10 раз  Махи в стороны – по 10 раз  Махи назад – по 10 раз  Комплекс упражнений №2 (со скакалкой)- 2 серии  1.И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища – 30 сек  2. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед – 45 сек  3. Попеременно – 4 прыжка влево- 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени) – 45 сек  4. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед) -45 сек.  5. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку – 45 сек.  6. Прыжки в группировке через укороченную скакалку – 45 сек.  7. Упражнение «планка» - 30 сек.  ----2 серии</p>	
22.04 ср	ТСС-4	17.00-19.15	<p>Разминка.  Ходьба – 1 мин  Бег на месте – 2 мин  Круговые движения руками – 10 повт.  Наклоны –10 повт.  Выпады вперед – 10 повт  Выпады в стороны – 10 повт.  Махи вперед – по 10 раз  Махи в стороны – по 10 раз  Махи назад – по 10 раз  Комплекс упражнений № 5 – 2 серии  6. Приседания с вытянутыми руками вверх – 30 раз  7. Планка на прямых руках – 30 сек  8. Быстрый «пресс» - поднимания туловища из положения лежа на максимальной скорости – 15 раз  9. Бег в упоре у стены – на максимальной скорости – 10 сек.  10. Бег на месте с захлестыванием голени на максимальной скорости- 10 сек.  11. Гибкость, растяжка – 5 мин.</p>	Фотоотчет по WhatsApp

23.04. чт	ТСС-4	18.15-20.30	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения обеими руками вперед и назад</li> <li>2. Ноги вместе, руки в «замке» за головой - пружинистые вращения туловища</li> <li>3. Одна нога вытянута вперед – вверх, другая опущена назад - вниз ---- вращение руками вправо и влево</li> <li>4. Ноги вместе, руки на поясе --- вращение в тазобедренном суставе по широкой амплитуде</li> <li>5. И.п.- то же, что и в предыдущем упражнении. Махи ногой вперед и назад;</li> <li>6. Из основной стойки – имитация движения толчковой ноги в барьерном беге (попеременно для обеих ног)</li> </ol> <p>Комплекс упражнений № 4 – 2 серии</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.« Бег рук» - активное движение рук как при беге – по 10 секунд</li> <li>2.Отжимание на скорость – 10 раз</li> <li>3.Упор присев – упор лежа – 10 раз</li> <li>4. Упор присев- упор лежа -упор присев – прыжок вверх – 10 раз</li> <li>5. Бег на месте с высоким подниманием бедра – скорость максимальная – 10 сек.</li> <li>6. Прыжок «лягушка» - 10 раз</li> <li>7. Упражнения на гибкость. Растяжка – 5 мин.</li> </ol>	Фотоотчет по WhatsApp
24.04. пт	ТСС-4	17.15-19.30	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба - 1 мин.</p> <p>Бег на месте – 2 мин.</p> <p>Круговые движения руками –10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений №2 (со скакалкой)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища – 30 сек</li> <li>2. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку вращать вперед – 45 сек</li> </ol>	Фотоотчет по WhatsApp

			<p>3. Попеременно – 4 прыжка влево- 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени) – 45 сек</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед) -45 сек.</p> <p>5. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку – 45 сек.</p> <p>6. Прыжки в группировке через укороченную скакалку – 45 сек.</p> <p>7. Упражнение «планка» - 30 сек.</p> <p>----2 серии</p>	
25.04. сб	ТСС-4	18.15-20.30	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба - 1 мин.</p> <p>Бег на месте – 2 мин.</p> <p>Круговые движения руками –10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений №1 (ОФП) – 3 серии</p> <p>1. Сгибание туловища - и.п. лежа на спине, руки за голову – 20 раз</p> <p>2. Глубокие приседания – 30 раз</p> <p>3. Упражнения «планка» - 30 сек.</p> <p>4. Прыжки со скакалкой –30 сек</p> <p>5. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 15 раз</p> <p>6. Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног – 10 раз</p> <p>7. Бег на месте с высоким подниманием бедра в быстром темпе – 20 сек.</p>	Фотоотчет по WhatsApp
26.04. вс	ТСС-4	11.15-13.30	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба - 1 мин.</p> <p>Бег на месте – 2 мин.</p> <p>Круговые движения руками –10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений № 4 – 3 серии</p> <p>1. « Бег рук» - активное движение рук как при беге – по 10 секунд</p> <p>2. Отжимание на скорость – 10 раз</p>	

			<p>3. Упор присев – упор лежа – 10 раз</p> <p>4. Упор присев- упор лежа - упор присев – прыжок вверх – 10 раз</p> <p>5. Бег на месте с высоким подниманием бедра – скорость максимальная – 10 сек.</p> <p>6. Прыжок «лягушка» - 10 раз</p> <p>Упражнения на гибкость. Растяжка – 5 мин</p>	
28.04. вт	ТСС-4	18.15-20.30	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба – 1 мин</p> <p>Бег на месте – 2 мин</p> <p>Круговые движения руками – 10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений № 5 – 2 серии</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания с вытянутыми руками вверх – 30 раз</li> <li>2. Планка на прямых руках – 30 сек</li> <li>3. Быстрый «пресс» - поднимания туловища из положения лежа на максимальной скорости – 15 раз</li> <li>4. Бег в упоре у стены – на максимальной скорости – 10 сек.</li> <li>5. Бег на месте с захлестыванием голени на максимальной скорости- 10 сек.</li> </ol> <p>Гибкость, растяжка – 5 мин.</p>	
29.04. ср	ТСС-4	17.00-19.15	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба - 1 мин.</p> <p>Бег на месте – 2 мин.</p> <p>Круговые движения руками –10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений №2 (со скакалкой)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.И.п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед, скакалка сложена вчетверо. Вращение «восьмеркой» впереди и позади туловища – 30 сек</li> <li>2. Прыжки со скакалкой на обеих ногах (с промежуточными прыжками) – скакалку</li> </ol>	

			<p>вращать вперед – 45 сек</p> <p>3. Попеременно – 4 прыжка влево- 4 прыжка вправо (слегка подтягивая колени) – 45 сек</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку с промежуточным прыжком (скакалку вращать вперед) -45 сек.</p> <p>5. Скакалка сложена вдвое – круговое вращение по полу – перепрыгивание через скакалку – 45 сек.</p> <p>6. Прыжки в группировке через укороченную скакалку – 45 сек.</p> <p>7. Упражнение «планка» - 30 сек.</p> <p>----2 серии</p>	
30.04. чт	ТСС-4	18.15-20.30	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба - 1 мин.</p> <p>Бег на месте – 2 мин.</p> <p>Круговые движения руками –10 повт.</p> <p>Наклоны –10 повт.</p> <p>Выпады вперед – 10 повт</p> <p>Выпады в стороны – 10 повт.</p> <p>Махи вперед – по 10 раз</p> <p>Махи в стороны – по 10 раз</p> <p>Махи назад – по 10 раз</p> <p>Комплекс упражнений №1 (ОФП) – 3 серии</p> <p>1.Сгибание туловища - и.п. лежа на спине, руки за голову – 20 раз</p> <p>2. Глубокие приседания – 30 раз</p> <p>3. Упражнения «планка» - 30 сек.</p> <p>4.Прыжки со скакалкой –30 сек</p> <p>5. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 15 раз</p> <p>6. Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног – 10 раз</p> <p>7. Бег на месте с высоким подниманием бедра в быстром темпе – 20 сек.</p>	Фотоотчет по WhatsApp