

План-конспект

Самостоятельных учебно-тренировочных занятий для группы ГЭССМ тренера А.М.Уткина
на период карантина

	Содержание тренировки	Время тренировки
ПОНЕДЕЛЬНИК	<p>Легкая атлетика</p> <p>Разминка 15мин ОРУ на месте(можно использовать авторскую видеозапись).СБУ и ПУ , количество повторений в каждом упражнении по самочувствию: тройной прыжок (делать повторно меняя ногу) ,бег с высоким подниманием колена, многоскоки , захлесты, прыжки двумя ногами, выпрыгивания из приседа; прыжки в приседе; прыжки на одной ноге – подтягивая колено толчковой ноги к животу 20мин Упражнения для развития подвижности суставов и эластичности мышц 10минут.</p>	45 Минут
	<p>Плавание</p> <p>Разминка пловца 10 минут. Упражнения с амортизатором –одновременные тяги прямыми руками: 1) стоя прямо, руки над головой, резина закреплена сверху 8 повторений по 30раз;2) стоя в наклоне ,руки вытянуты вперед, резина закреплена впереди 8 повторений по 30раз 3)лежа на спине , руки прямые за головой, резина закреплена сзади 8 повторений по 30 раз. 20 минут Упражнения для растягивания мышц плечевого пояса, стопы и голени 10 минут.</p>	45 минут
	<p>Фехтование</p> <p>Фехтовальная разминка 10 минут. Работа на мишени на месте 15 минут.Работа на мишени в движении 15 минут. Упражнения для растягивания мышц ног и рук 5минут.</p>	45 минут
	<p>ОФП</p> <p>Разминка 5 минут. Круговая скоростно-силовая тренировка (видеоматериал) 30 минут. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания 5минут</p>	
ВТОНИК	<p>Легкая атлетика</p> <p>Разминочный бег на месте или на беговой дорожке 7 минут. ОРУ 8 минут. Выпады вперед чередуя ногу: 30 шагов (можно на месте). Ходьба махами на каждый шаг (можно на месте ,меняя ногу: 30 махов . Соединяем выпад вперед , мах прямой ногой из выпада : 30 раз(если делаем на месте сначала 15 одной ногой ,потом другой) 15 минут . «Выбегание» из низкого старта в упражнение делая 3-4 шага 30 повторений 10 минут. 5 минут –упражнения для восстановления и расслабления мышц ног.</p>	45 минут
	<p>Стрельба</p> <p>Разминка для стрельбы 10 минут(подъем стрелковой руки, работа на удержание, подводка); 30 минут стрельба по мишени, с подходом, работа над техникой выстрела, отработка дыхания во время выстрела. 5 минут в качестве «заминки» свободная стрельба.</p>	45 минут
	<p>Плавание.</p> <p>Разминка пловца 15 минут. Упражнения с амортизатором –одновременные тяги прямыми руками: 1) стоя прямо, руки над головой, резина закреплена сверху 5 повторений по 60раз;2) стоя в наклоне ,руки вытянуты вперед, резина закреплена впереди 5 повторений по 60раз 3)лежа на спине , руки прямые за головой, резина закреплена сзади 5 повторений по 60 раз 4) попеременные тяги</p>	45 минут

	руками в наклоне 200 движений 20 минут Упражнения для растягивания мышц плечевого пояса, стопы и голени 10 минут. Лекция в конференции zoom	45 минут
СРЕДА	Легкая атлетика Бег на месте или дорожке 5 минут. ОРУ- комплекс 10 минут . Растягивание 5 минут. Упражнение со скакалкой или прыжки двумя ногами 20 повторений по 100 прыжков 20 минут. Упражнения на гибкость 5 минут	45 минут
	Фехтование Фехтовальная разминка 10 минут. Работа на мишени на месте 15 минут. Работа на мишени в движении 15 минут. Упражнения для растягивания мышц ног и рук 5 минут	45 минут
	Плавание Разминка пловца 15 мин. Имитация техники движения «кроль на груди» перед зеркалом 10 мин. Упражнения для плавания «кроль на груди» с резиновым амортизатором (делать без усилия натягивая резину ,соблюдая правильные движения)10 повторений по 100 движений 20 минут.	45 минут
	Стрельба Разминка для стрельбы 10 минут(подъем стрелковой руки, работа на удержание, подводка); 30 минут стрельба по мишени, с подходом, работа над техникой выстрела, отработка дыхания во время выстрела. 5 минут в качестве «заминки» свободная стрельба.	45 минут
	ОФП Разминка 5 минут. Круговая скоростно-силовая тренировка (видеоматериал) 30 минут. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания 5 минут	45 минут
ЧЕТВЕРГ	Плавание Разминка пловца 15 минут. Упражнения с амортизатором –одновременные тяги прямыми руками: 1) стоя в наклоне ,руки вытянуты вперед, резина закреплена впереди 30 движений в максимальном темпе 2) без резины – имитация плавания расслабленными руками 30 движений. Повторяем непрерывно оба упражнения 10 раз. 30 минут. Упражнения для растягивания мышц плечевого пояса.	45 минут
	Легкая атлетика Разминка 15мин ОРУ на месте(можно использовать авторскую видеозапись).СБУ и ПУ , количество повторений в каждом упражнении по самочувствию: тройной прыжок (делать повторно меняя ногу) ,бег с высоким подниманием колена, многоскоки , захлесты, прыжки двумя ногами, выпрыгивания из приседа; прыжки в приседе; прыжки на одной ноге – подтягивая колено толчковой ноги к животу 20мин Упражнения для развития подвижности суставов и эластичности мышц стопы и голени 10 минут.	45 Минут
	Стрельба Разминка для стрельбы 10 минут(подъем стрелковой руки, работа на удержание, подводка); 30 минут стрельба по мишени, с подходом, работа над техникой выстрела, отработка дыхания во время выстрела. 5 минут в качестве «заминки» свободная стрельба.	45 Минут
	Лекция в конференции zoom	45 минут

Пятница	<p>Легкая атлетика Разминка 10мин:СБУ на месте 2 серии по 30 движений в каждом упражнении: семенящий бег , «ножницы», захлесты, бег высоко поднимая колени, выталкивания вврех одной ногой 20мин. Выпады вперед : 1)из положения «стоя вертикально» 30 рази 2) с «падением» вперед 30раз чередуя ногу . 5 повторений . 10минут. Растягивание для мышц ног и туловища 5 минут</p> <p>Плавание Разминка пловца 10 минут. Упражнения с амортизатором –одновременные тяги прямыми руками: 1) стоя прямо, руки над головой, резина закреплена сверху 8 повторений по 30раз;2) стоя в наклоне ,руки вытянуты вперед, резина закреплена впереди 8 повторений по 30раз 3)лежа на спине , руки прямые за головой, резина закреплена сзади 8 повторений по 30 раз. 20 минут Упражнения для растягивания мышц плечевого пояса, стопы и голени 10 минут.</p> <p>Стрельба Разминка для стрельбы 10 минут(подъем стрелковой руки, работа на удержание, подводка); 30 минут стрельба по мишени, с подходом, работа над техникой выстрела, отработка дыхания во время выстрела. 5 минут в качестве «заминки» свободная стрельба</p> <p>Фехтование Фехтовальная разминка 10 минут. Работа на мишени на месте 15 минут.Работа на мишени в движении 15 минут. Упражнения для растягивания мышц ног и рук 5минут.</p>	45 мин. 45 минут 45 Минут 45 минут
СУББОТА	<p>Легкая атлетика Бег на месте или беговой дорожке 10 минут. ОРУ на месте 10 минут. Растягивание мышц ног 5 минут. Серия:1)семенящий бег; высоко поднимая колени; 3)захлесты ; 4)«ножницы»; 5)прыжки –ноги вместе; 6) «дриблинг»;7)выпады вперед; 8)махи из выпада. Каждое упражнение выполняем 1минуту без отдыха между упражнениями. Отдыхаем 3 минуты и все повторить. 20 минут. Расслабить и легко потянуть мышцы .</p> <p>Плавание Разминка пловца 15 мин. Имитация техники движения «кроль на груди» перед зеркалом 10 мин. Упражнения для плавания «кроль на груди» с резиновым амортизатором (делать без усилия натягивая резину ,соблюдая правильные движения)10 повторений по 100 движений 20минут.</p> <p>Стрельба Разминка для стрельбы 10 минут(подъем стрелковой руки, работа на удержание, подводка); 30 минут стрельба по мишени, с подходом, работа над техникой выстрела, отработка дыхания во время выстрела. 5 минут в качестве «заминки» свободная стрельба</p> <p>Фехтование Фехтовальная разминка 10 минут. Работа на мишени на месте 15 минут. Работа на мишени в движении 15 минут. Упражнения для растягивания мышц ног и рук 5минут.</p> <p>Лекция в конференции zoom</p>	45 минут 45 минут 45 минут 45 минут