

План тренировочных занятий
для спортсменов СОГ и ГНП, занимающихся дистанционно
тренер Астапов Л.Н.

Дата	Задания для выполнения	Объем нагрузки	Фактически выполненный объем
08.11.2021	Кросс (средний темп в безлюдном месте) Упражнения на гибкость (растяжка) Имитация изученных приёмов в стойке (5 приёмов, 10 вправо + 10 влево) слитно, плавно, медленно Силовая работа Подтягивания Отжимания Пресс (исх. П. лёжа на спине, ноги закреплены) Прогибания (спина лёжа на животе руки за головой) Приседания на 1 ноге Маховые упражнения у стенки (вправо, влево, вперед, назад) Упражнение на расслабление	15-20 мин 30 мин. 20 мин. 2 р. × 15 сек 40 мин. 30 раз 30-40 раз 2-3 подхода 40 раз 2-3 подхода 40-50 раз 2-3 подхода По 15 мин на каждой 20 махов 2 подхода	
10.11.2021	Кросс (средний темп в безлюдном месте) Упражнения на гибкость (растяжка) Имитация изученных приёмов в стойке (5 приёмов, 10 вправо + 10 влево) слитно, плавно, медленно Силовая работа Подтягивания Отжимания Пресс (исх. П. лёжа на спине, ноги закреплены) Прогибания (спина лёжа на животе руки за головой) Приседания на 1 ноге Маховые упражнения у стенки (вправо, влево, вперед, назад) Упражнение на расслабление	15-20 мин 30 мин. 20 мин. 2 р. × 15 сек 40 мин. 30 раз 30-40 раз 2-3 подхода 40 раз 2-3 подхода 40-50 раз 2-3 подхода По 15 мин на каждой 20 махов 2 подхода	
12.11.2021	Кросс (средний темп в безлюдном месте) Упражнения на гибкость (растяжка) Имитация изученных приёмов в стойке (5 приёмов, 10 вправо + 10 влево) слитно, плавно, медленно Силовая работа Подтягивания Отжимания Пресс (исх. П. лёжа на спине, ноги закреплены) Прогибания (спина лёжа на животе руки за головой) Приседания на 1 ноге Маховые упражнения у стенки (вправо, влево, вперед, назад) Упражнение на расслабление	15-20 мин 30 мин. 20 мин. 2 р. × 15 сек 40 мин. 30 раз 30-40 раз 2-3 подхода 40 раз 2-3 подхода 40-50 раз 2-3 подхода По 15 мин на каждой 20 махов 2 подхода	

Разминка

1. Бег на месте 1 мин.
2. Маятник. Ноги расставляются на ширину плеч, руки прикладываются к голове. Под счет выполняются наклоны головы по часовой стрелке.
3. Волна. Ноги расставляются на ширину плеч, руки разводятся в стороны. Руки выполняют волнообразные движения с одной стороны в другую.

4. Мельница. Ноги расставляются широко, корпус наклоняется вперед, руки разводятся в сторону. Под счет руки начинают поочередное движение к противоположным ногам.
5. Вертушка. Ноги ставятся плотно друг к другу, руки опускаются вдоль тела. Под счет ребенок должен поворачивать корпус из одной стороны в другую, руки разводятся в стороны, а опускаются, когда возвращаются в первоначальное положение.
6. Крокодильчик. Для выполнения упражнения понадобится коврик, поскольку придется лечь на живот. Руки упираются в пол и начинают перебирать. Упражнение будет выполнено правильно, если корпус будет прямым.
7. Ножницы. Для выполнения упражнения необходимо, чтобы ребенок лег на спину, руки упер в предплечья. При этом ноги поднимаются на пол и делают перекрестные движения.
8. Качели. Это упражнение выполняется на животе. Ноги слегка разводятся в стороны, руки проводятся вдоль корпуса, чтобы взяться за голени. Под счет необходимо плавно прогибать тело, покачиваясь вперед-назад.
9. Лягушка. Исходное положение: в приседе. Ноги на ширине плеч, руки опускаются между ног и упираются в пол. Под счет или самостоятельно выполняются подпрыгивания.
10. Велосипед. Исходное положение: лежа на спине, руки в любом положении, ноги сгибаются в коленях и приподнимаются. В этом положении необходимо выполнять движения ногами, так же, как при езде на велосипеде.

Растяжка

1. «Бабочка летает». Сидя, подтянуть ноги к тазу и соединить стопы. Совершить плавные «взмахи» руками и согнутыми ногами 5-6 раз.
2. «Бабочка сидит на листочке» – в той же исходной позиции мягко надавливать руками на колени, прижимая их к полу.
3. «Бабочка спит». Не меняя положения ног, вытянуть руки вперед и прижать корпус к полу. Можно помочь ребенку, слегка прижимая колени к полу. Если спинка колесом, попробуйте мягко надавить на неё для выравнивания.
4. «Лягушка». Лечь на живот, голову повернуть в сторону и положить на согнутые в локтях руки. Подтянуть ножки, сгибая их в коленях, как можно выше. Зафиксировать позу на 10-20 секунд.
5. «Качели». Лежа на животе, согнуть ноги. Плотно обхватить ладонями щиколотки и медленно поднимая ножки (тянуть к голове), осторожно прогнуться (5-10 сек).
6. Шпагат 30 сек.