

Тренировочные планы  
для дистанционного обучения в домашних условиях с 8 по 12.02.22 тренера  
Люлякиной М.П. для группы НП-1

Тренировочное занятие № 1 (вторник)

И.П. – исходное положение

Название упражнения	Дозировка	
Разминка (Медленный бег на месте или в упоре в стену), упражнения на растягивание, специально-беговые и прыжковые упражнения на месте или с продвижением вперед	<b>10 мин</b>	
Развитие силы: (1-2 подхода) 1.И.П. - руки на скамейке, стуле, диване, ноги на полу: сгибание рук	<b>20 мин</b>	
1а. И.П. - ноги на скамейке, руки на полу: сгибание рук.	10-15 раз	
2.И.П. - стоя на полу на одной ноге: приседания на одной ноге («пистолеты»).	10-15 раз	
3.И.П. – лежа на полу вниз лицом: подъем туловища вверх; За - лежа на полу на спине: ноги согнуты под углом 90 градусов: поднимание туловища с касанием локтями пола между стопами.	20-25 раз	
4.И.П. - стоя на полу, ноги на ширине плеч: попеременные боковые приседания на одной ноге.	по 10 раз	
5.И.П. - лежа на спине: поднимание ног за голову с касанием носками пола за головой.	15 раз	
6. И.П. - стоя на полу на носках: подъемы на стопу.	40-50 раз	
7. И.П. - стоя на коленях на полу; наклоны туловища назад.	10 раз	
Развитие гибкости: (1-2 подхода) 1. И.П. - стоя на полу, ноги вместе: наклоны вниз к полу с прямыми ногами.	<b>20 мин</b>	
	20-25 раз	
2. И.П. - стоя на полу, ноги на ширине плеч: наклоны туловища вперед – назад.	10 раз	
3. И.П. - сидя на полу, ноги вместе: наклоны туловища вперед.	30 раз	
4. И.П. - сидя на полу в барьерном седе: наклоны к маховой ноге.	по 15-20 раз	
Развитие скоростно-силовых качеств: (1 подход) 1. И.П. - стоя на коленях: выпрыгивание в присед.	<b>10 мин</b>	
	10 раз	
2. И.П. - стоя на полу: прыжок колени к груди.	10-12 раз	
3. И.П. - стоя на полу: выпрыгивание из глубокого приседа вверх.	10-12 раз	

### Тренировочное занятие № 2 (четверг)

Название упражнения	Дозировка	
Разминка (Медленный бег на месте или в упоре в стену), упражнения на растягивание, специально-беговые и прыжковые упражнения на месте или с продвижением вперед <i>Упражнения с эспандером, со скакалкой, с верёвкой</i> развитие силы: (1-2 подхода)	<b>10 мин</b>	
1. И.П. – основная стойка: растягивание эспандера прямыми руками перед грудью.	<b>20 мин</b> 15-20 раз	
2. И.П. – основная стойка: растягивание эспандера прямыми руками над головой.	15-20 раз	
3. И.П. – основная стойка: растягивание эспандера прямыми руками в стороны, руки внизу.	15-20 раз	
развитие гибкости: (1-2 подхода)	<b>20 мин</b>	
1. И.П. – основная стойка, руки внизу, скакалка натянута: опускание скакалки через плечевые суставы назад, обратно вперед.	15-20 раз	
2. И.П. – основная стойка, скакалка натянута над головой: наклоны влево, вправо.	15-20 раз	
3. И.П. – основная стойка, скакалка натянута наклоны вперед к носкам; 3а. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу, скакалка натянута: наклоны вперед и назад к пяткам (опускание через плечевые суставы).	15-20 раз	
4. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу, скакалка натянута перед грудью: боковые приседания.	15-20 раз	
развитие скоростно-силовых качеств (1-2 подхода)	<b>10 мин</b>	
1.И.П. – основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, натянута перед грудью: прыжки через скакалку колени к груди (на двух и на одной ноге).	по 5-7 раз	
2. И.П. – основная стойка, скакалка натянута перед грудью: выпрыгивания из глубокого приседа.	15-20 раз	
3. И.П. – основная стойка, скакалка натянута над головой: прыжки прогнувшись.	10-15 раз	

### Тренировочное занятие № 3 (суббота)

Название упражнения	Дозировка	
Разминка (Медленный бег на месте или в упоре в стену), упражнения на растягивание, специально-беговые и прыжковые упражнения на месте или с продвижением	<b>10 мин</b>	

вперед Развитие силы ( 2 подхода) 1. И.П. – упор лежа: сгибание рук на кистях, пальцах, кулаках, с хлопками.		<b>20 мин</b> 15 раз	
2. И.П. – лежа на спине: «ножницы»		20 раз	
3. И.П. – стоя на коленях, закрепив стопы: наклоны туловища вперед;		20 раз	
4. И.П. – ноги под углом в упоре сидя сзади: разведения ног в стороны и вверх-вниз.		по 1 мин	
5. И.П. – стоя под углом к стене, ноги на носках, упор руками в стену: толчки пальцами рук от стены.		1 мин	
6. И.П. - стоя в упоре под углом к стене на одной ноге, вторая согнута в колене: подъем на стопе, не сгибая ногу в колене;		по20 раз	
7. И.П. - стоя в упоре под углом к стене: попеременные сгибания–разгибания ног в коленях с перекатами с пятки на носок;		15 раз	
развитие гибкости: ( 2 подхода)		<b>20 мин</b>	
1.И.П. - барьерный сед: наклоны вперед.		по15 раз	
2. И.П. – сидя, ноги прямые: наклоны вперед.		по20 раз	
3. И.П. – барьерный сед лежа на спине: поднимание туловища, наклон к носку маховой ноги.		по 15 раз	
4. И.П. – основная стойка (или лежа на спине): мостик.		15 раз	
5. И.П. – упор стоя на лопатках: «велосипед»;		30 сек	
6.И.П.–лежа на животе, захватив голеностоп: раскачивание вперед-назад «кораблик».		15 раз	
7. И.П. - стоя лицом к стене (или боком): махи ногами.		по 15 раз	
8. И.П. – сидя в барьерном седе: вставание в широкую стойку, сед на другую ногу.			
развитие скоростно-силовых качеств: (2 подхода) <i>на месте</i>		<b>10 мин</b>	
1.И.П. – сидя,(стоя на коленях):работа руками, как при беге;		1 мин	
2. И.П. – стоя на коленях: выпрыгивания в присед;		15 раз	
3. И.П. – основная стойка: прыжки колени к груди;		15 раз	
4. И.П. – основная стойка: выпрыгивания из глубокого приседа вверх;		20 раз	
5. И.П. – основная стойка: прыжки ноги врозь-вместе;		15 раз	
6. И.П. – основная стойка: прыжки прогнувшись;		15 раз	
7. И.П. - одна нога на возвышенности на уровне пояса: прыжки на стопе другой ноги;		по15 раз	
8. И.П. - стоя в упоре руками в стену: бег с высоким подниманием бедра в спокойном или быстром темпе.		3 мин	