

Конспект - дистанционного тренировочного процесса

Тренера по легкой атлетике Шведовой С.А.

Дата проведения 27.01.2022

Инвентарь: диван, 1,5 литровая бутылка с водой, гимнастический мат (или одеяло)

Группа НП-3

№ п/п	Содержание	Время	Дозировка
ОРУ 35 мин			
1	Исходное положение узкая стойка ноги врозь, руки за голову, наклоны туловища в лево в право.	3 мин	4 раза влево, вправо 6 подходов
2	Исходное положение узкая стойка ноги врозь, руки за голову, повороты туловища в лево в право.	3 мин	4 раза влево, вправо 6 подходов
3	Исходное положение узкая стойка ноги врозь, круговые движения в плечевом суставе.	1 мин	6 подходов по 4 вперед, 4 назад.
4	Исходное положение узкая стойка ноги врозь, наклоны туловища руки на пояс.	1 мин	6-8 подходов по 4 влево, 4 вправо.
5	Исходное положение, широкая стойка ноги врозь, руки в замок за спину, наклон вперед руки вверх.	2 мин	6-8 подходов по 8 наклонов
6	Исходное положение, широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклон туловища	4 мин	Наклон к левой ноге, наклон по центру, наклон к правой ноге, 6-8 раз.
7	Исходное положение, широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклон туловища	3 мин	Наклон вперед, наклон по центру, наклон назад 6-8 раз.
8	Исходное положение полный сед на правой ноге, левая нога в сторону, наклон к левой ноге.	4 мин	8 раз по 4 подхода, затем смена ног.
9	Исходное положение широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, полный сед на правую, левую.	4 мин	8 раз на левую, правую,
10	Исходное положение сед ноги врозь, наклон к правой, наклон, наклон к левой.	4 мин	8 раз к левой, к правой.
11	Исходное положение основная стойка, круговые движения в коленном суставе	3 мин	6-8 раз влево, вправо
12	Исходное положение основная стойка, круговые движения в голеностопном суставе	3 мин	6-8 раз влево, вправо
ОФП 80 мин			
1	И.П. лежа на полу, согнув колени, в руках 1,5 бутылка, стопы под диван, подъем туловища	10 мин	8 подходов по 20 раз отдых между подходами 1 минута
2	И.П. лежа на полу в руках бутылки, согнув колени, стопы под диван, подъем туловища с	10 мин	5 подходов по 20 раз отдых между подходами 1 мин

	поворотами влево, вправо выпрямляя руку при повороте.		
3	И.П. узкая стойка в руках бутылки подъем прямых рук в стороны.	6 мин	3 подхода по 20 раз,
4	И.П. узкая стойка в руках бутылки согнув в локтях, подъем прямых рук с весов вверх.	6 мин	3 подхода по 20 раз
5	И.П. узкая стойка ноги врозь, руки свободно, полуприсед, спина прямая.	8 мин	10 подходов по 20 раз
6	И.П. узкая стойка ноги врозь, руки свободно, полуприсед, на подъеме мах прямой в сторону носок на себя спина прямая.	8 мин	10 подходов по 20 раз
7	И.П. стоя перед диваном выпад, на диван.	10 мин	8 подходов по 20 раз, отдых между подходами 1 минута.
8	И.П. узкая стойка вес в руках шаг назад	15 мин	3 подхода по 20 раз на каждую ногу
9	И.П. основная стойка 1,5 литровая бутылка с водой в руках за голову подъем на стопу	7 мин	5 подходов по 30 раз
Упражнение на расслабление 5 мин			
1	Упражнение на гибкость, на растяжку, в положение, сидя, лежа, стоя	3 мин	Выполнение упражнений в медленном темпе
2	Упражнения для восстановления дыхания	2 мин	Выполнение упражнений в медленном темпе
Медленный вдох и плавный выдох			

Конспект - дистанционного тренировочного процесса
Тренера по легкой атлетике Шведовой С.А.

Дата проведения 29.01.2022

Инвентарь: подушка, диван 2 бутылки 1,5 литровых с водой, гимнастический мат (или одеяло)

Группа НП-3

№ п\п	Содержание тренировочного процесса	Время	Дозировка
ОРУ 35 мин			
1	Исходное положение узкая стойка ноги врозь, руки за голову наклоны туловища	4 мин	4 раза влево, вправо 6 подходов
2	Исходное положение узкая стойка ноги врозь, руки за голову повороты туловища.	3 мин	4 раза влево, вправо 6 подходов
3	Исходное положение узкая стойка ноги врозь, круговые движения в плечевом суставе.	2 мин	4 раза в перед, назад 6 подходов
4	Исходное положение узкая стойка ноги врозь, наклоны туловища руки на пояс.	2 мин	4 раза в перед, назад 6 подходов
5	Исходное положение, широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, полный сед на правой левой	4 мин	8 подходов на 1 полный сед на правой на 2 И.П. на 3 -4 тоже в лево
6	Исходное положение, широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклон туловища	4 мин	Наклон к левой ноге, наклон по центру, наклон к правой ноге, 6-8 раз.
7	Исходное положение, широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклон туловища	3 мин	Наклон вперед, наклон по центру, наклон назад 6-8 раз.
8	Исходное положение полный сед на правой ноге, левая нога в сторону, наклон к левой ноге.	3 мин	8 раз по 4 подхода, затем смена ног.
9	Исходное положение широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, полный сед на правую, левую.	3 мин	6-8 раз
10	Исходное положение сед ноги врозь, наклон к правой, наклон, наклон к левой.	4 мин	6-8 раз
11	Исходное положение основная стойка, круговые движения в коленном суставе	3 мин	6-8 раз влево, вправо
ОФП 80 мин			
1	И.П. основная стойка выпад вперед в руках 1,5 литровые бутылки с водой	10 мин	8 подходов по 20 раз отдых между подходами 1 минута
2	И.П. основная стойка выпад назад в руках 1,5 литровые бутылки с водой	8 мин	4 подхода по 20 раз отдых между подходами 1 мин

3	И.П. узкая стойка ноги врозь, руки свободно, полуприсед, на подъеме мах прямой в сторону носок на себя спина прямая.	6 мин	4 подхода по 20 раз
4	И.П. планка подъем прямой ноги вверх	6 мин	3 подхода по 1 минуте, отдых между подходами 1 минута.
5	И.П. стоя перед диваном подъем и спуск на диван правой левой, ногой в руках вес 1,5 литровые бутылки.	10 мин	10 подходов по 20 раз
6	И.П. левым боком к дивану, левая нога на диван, встать на левую правую согнуть в коленях подъем вверх	10 мин	10 подходов по 20 раз правым, левым боком
7	И.П. лежа на спине руки вдоль туловища, подъем прямых ног за голову	10 мин	10 подходов по 20 раз, отдых между подходами 1 минута
8	И.П. упор, лежа, отжимания: 1 кисти прямо, (пальцы) вперед 2 поворот кисти, (пальцы) в стороны 3 поворот кисти, (пальцы) вовнутрь 4 руки на уровне плеч при сгибе рук, предплечье вдоль туловища. 5 руки под грудь расстояние между ладонями 1 ладонь	15 мин	Каждый способ по 20 раз отдых между подходами 2 минуты
Упражнение на расслабление 5 мин			
1	Упражнение на гибкость, на растяжку, в положение, сидя, лежа, стоя	3 мин	Выполнение упражнений в медленном темпе
2	Упражнения для восстановления дыхания	2 мин	Медленный вдох и плавный выдох

Конспект - дистанционного тренировочного процесса

Тренера по легкой атлетике Шведовой С.А.

Дата проведения 1.02.2022

Инвентарь: подушка, диван, стул, 2 бутылки 1,5 литровых с водой, гимнастический мат (или одеяло)

Группа НП-3

№ п\п	Содержание тренировочного процесса	Время	Дозировка
ОРУ 35 мин			
1	Исходное положение узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, круговые движения головой.	1 мин	4 раза влево, вправо 1 мин
2	Исходное положение узкая стойка ноги врозь, круговые движения в плечевом суставе.	1 мин	6-8 подходов по 4 вперед, 4 назад.
3	Исходное положение узкая стойка ноги врозь, наклоны туловища руки на пояс	2 мин	6-8 подходов по 4 вперед, 4 назад.
4	Исходное положение узкая стойка ноги врозь, наклоны туловища руки на пояс.	2 мин	6-8 подходов по 4 влево, 4 вправо.
5	Исходное положение, широкая стойка ноги врозь, руки в замок за спину, наклон вперед руки вверх.	4 мин	6-8 подходов по 8 наклонов
6	Исходное положение, широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклон туловища	4 мин	Наклон к левой ноге, наклон по центру, наклон к правой ноге, 6-8 раз.
7	Исходное положение, широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклон туловища	4 мин	Наклон вперед, наклон по центру, наклон назад 6-8 раз.
8	Исходное положение полный сед на правой ноге, левая нога в сторону, наклон к левой ноге.	4 мин	8 раз по 4 подхода, затем смена ног.
9	Исходное положение широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, полный сед на правую, левую.	4 мин	6-8 раз
10	Исходное положение сед ноги врозь, наклон к правой, наклон, наклон к левой.	3 мин	6-8 раз
11	Исходное положение основная стойка, круговые движения в коленном суставе	3 мин	6-8 раз влево, вправо
12	Исходное положение основная стойка, круговые движения в голеностопном суставе	3 мин	6-8 раз влево, вправо
ОФП 80 мин			
1	И.П. лежа на полу руки за голову, согнув колени, стопы под диван, подъем туловища	10 мин	8 подходов по 20 раз отдых между подходами 1 минута
2	И.П. лежа на полу руки за голову, согнув колени, между стоп обхватить подушку, подъем туловища и ног (с подушкой).	10 мин	10 подходов по 20 раз отдых между подходами 2 минуты

3	И.П. лежа на полу руки вдоль туловища подъем прямых ног, разноименно.	10 мин	10 подходов по 20 раз отдых между подходами 2 минуты
4	И.П. основная стойка перед диваном, подъем и спуск на диван, в руках вес.	10 мин	10 подходов по 20 раз.
5	И.П. основная стойка, руки вперед стул в руках, подъем рук вверх.	10 мин	10 подходов по 20 раз отдых между подходами 2 минуты
6	И.П. упор лежа, смена ног в прыжке.	10 мин	10 подходов по 40 раз отдых между подходами 2 минуты
7	И.П. упор лежа, в прыжке принять положение ноги врозь и в прыжке вернуться в исходное положение.	10 мин	10 подходов по 40 раз отдых между подходами 2 минуты
8	И.П. упор лежа, на раз согнуть правое предплечье, на два согнуть левое предплечье, прийти в положение планка, на три выпрямить правое предплечье, на четыре выпрямить левое предплечье, прийти в положение упора лежа.	10 мин	10 подходов по 10 раз отдых между подходами 2 минуты
Упражнение на расслабление 5 мин			
1	Упражнение на гибкость, на растяжку, в положение, сидя, лежа, стоя	3 мин	Выполнение упражнений в медленном темпе
2	Упражнения для восстановления дыхания	2 мин	Медленный вдох и плавный выдох

Конспект - дистанционного тренировочного процесса

Тренера по легкой атлетике Шведовой С.А.

Дата проведения 03.02.2022

Инвентарь: диван, 1,5 литровая бутылка с водой, гимнастический мат (или одеяло)

Группа НП-3

№ п/п	Содержание	Время	Дозировка
ОРУ 35 мин			
1	Исходное положение узкая стойка ноги врозь, руки за голову, наклоны туловища в лево в право.	3 мин	4 раза влево, вправо 6 подходов
2	Исходное положение узкая стойка ноги врозь, руки за голову, повороты туловища в лево в право.	3 мин	4 раза влево, вправо 6 подходов
3	Исходное положение узкая стойка ноги врозь, круговые движения в плечевом суставе.	1 мин	6 подходов по 4 вперед, 4 назад.
4	Исходное положение узкая стойка ноги врозь, наклоны туловища руки на пояс.	1 мин	6-8 подходов по 4 влево, 4 вправо.
5	Исходное положение, широкая стойка ноги врозь, руки в замок за спину, наклон вперед руки вверх.	2 мин	6-8 подходов по 8 наклонов
6	Исходное положение, широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклон туловища	4 мин	Наклон к левой ноге, наклон по центру, наклон к правой ноге, 6-8 раз.
7	Исходное положение, широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклон туловища	3 мин	Наклон вперед, наклон по центру, наклон назад 6-8 раз.
8	Исходное положение полный сед на правой ноге, левая нога в сторону, наклон к левой ноге.	4 мин	8 раз по 4 подхода, затем смена ног.
9	Исходное положение широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, полный сед на правую, левую.	4 мин	8 раз на левую, правую,
10	Исходное положение сед ноги врозь, наклон к правой, наклон, наклон к левой.	4 мин	8 раз к левой, к правой.
11	Исходное положение основная стойка, круговые движения в коленном суставе	3 мин	6-8 раз влево, вправо
12	Исходное положение основная стойка, круговые движения в голеностопном суставе	3 мин	6-8 раз влево, вправо
ОФП 80 мин			
1	И.П. лежа на полу, согнув колени, в руках 1,5 бутылка, стопы под диван, подъем туловища	10 мин	8 подходов по 20 раз отдых между подходами 1 минута
2	И.П. лежа на полу в руках бутылки, согнув колени, стопы под диван, подъем туловища с	10 мин	5 подходов по 20 раз отдых между подходами 1 мин

	поворотами влево, вправо выпрямляя руку при повороте.		
3	И.П. узкая стойка в руках бутылки подъем прямых рук в стороны.	6 мин	3 подхода по 20 раз,
4	И.П. узкая стойка в руках бутылки согнув в локтях, подъем прямых рук с весов вверх.	6 мин	3 подхода по 20 раз
5	И.П. узкая стойка ноги врозь, руки свободно, полуприсед, спина прямая.	8 мин	10 подходов по 20 раз
6	И.П. узкая стойка ноги врозь, руки свободно, полуприсед, на подъеме мах прямой в сторону носок на себя спина прямая.	8 мин	10 подходов по 20 раз
7	И.П. стоя перед диваном выпад, на диван.	10 мин	8 подходов по 20 раз, отдых между подходами 1 минута.
8	И.П. узкая стойка вес в руках шаг назад	15 мин	3 подхода по 20 раз на каждую ногу
9	И.П. основная стойка 1,5 литровая бутылка с водой в руках за голову подъем на стопу	7 мин	5 подходов по 30 раз
Упражнение на расслабление 5 мин			
1	Упражнение на гибкость, на растяжку, в положение, сидя, лежа, стоя	3 мин	Выполнение упражнений в медленном темпе
2	Упражнения для восстановления дыхания	2 мин	Выполнение упражнений в медленном темпе
Медленный вдох и плавный выдох			