

## Группа-ТСС-3

Дистанционные тренировочные занятия 09.11.20- 22.11.20 год

### Тема. Физическая подготовка.

Цель. Поддержание физической формы.

Задачи . Укрепление мышц корсета, опорно-двигательного аппарата и развитие силы мышц туловища.

(понедельник, вторник)

№	Содержание	Дозировка
1	И .п. упор лежа Упор лежа , упор присев И .п. стойка ноги врозь руки за голову 1-2 поворот влево 3-4 то- же вправо	20*3  16 раз
3	И.п то-же 1-2 наклон влево 3-4 то-же вправо	16 раз
4	И.п то-же 1 наклон к левой, руки вперед 2 наклон 3 наклон к правой 4и.п.	16 раз
5	Стойка руки на поясе 1 мах левой руки вперед 2 и.п. 3 мах правой 4и.п.	16 раз
6	Ходьба на носках Захлёстывание назад С высоким подниманием бедра на месте	1мин*3 1мин*3 1мин*3
7	И.п. выпад левой Смена положения ног прыжком	20раз*3

Тренер Патокин А.В.

## Группа ТСС-3

Дистанционные тренировочные занятия 09.11.20- 22.11.20 год

### Тема. Физическая подготовка.

Цель. Поддержание физической формы.

Задачи.

1. Укрепление мышц корсета, опорно-двигательного аппарата
2. Развитие опорно-силовых качеств.
3. Воспитание силы мышц бедра, голени, живота.

( среда, пятница)

№	Содержание	Дозировка
I.	Разминка, упражнение на гибкость (наклоны, повороты, выпады)	
II		
1.	Бег с высоким подниманием бедра	20*3
2.	Бег с захлестыванием голени	20*3
3	Прыжки с низкого приседа	10*7
4	Складной нож	15*5
5	Беговые движения рук	20*5
6.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	10*5
7	Прыжки на двух (немного сгибая ноги в коленном суставе)	15*7
8	Из положения, лежа на спине ( касание ног за головой)	10*5
III	Медленный бег на месте	3 минуты

Тренер Патокин А.В.