

**План-конспект для проведения занятия в удаленном режиме в  
условиях самоизоляции**

ФИО тренера	Куклева Светлана Петровна
Дата проведения тренировочного занятия	16.08.2020
Вид спорта	Кёрлинг
Программа подготовки	T-1,2
Направленность тренировочного занятия	Повышение уровня физической, морально – волевой, технической и тактической подготовки. Воспитание самостоятельности в новых условиях.
Инвентарь	Нет

Содержание			Дозировка (количество раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть (разминка)</b>				
	Исходное положение	Описание		
1	Ноги вместе,руки вдоль туловища	Ходьба на месте.Поднимаем колени вверх, поднимая руки вверх,затем опускаем руки вниз	1 мин.30 сек	Спокойный ритм, координируем движения руками с ногами
2	Ноги вместе,руки на поясе	Круговые вращения головой по и против часовой стрелки	По 4 -5 раз	Плавные движения
3	Ноги на ширине плеч,кисти рук на плечах.	Вращательные движения плечами по кругу (по и против часовой стрелки)	По 8 -10 раз	Увеличивая темп
4	Ноги на ширине плеч, руки в стороны	Вращения вовнутрь и наружу в локтевых суставах	По 8-10 раз	Спина прямая
5	Руки на поясе,ноги чуть шире ширины плеч	Вращение тазом по кругу(по и против часовой стрелки)	6-8 раз	Стопы не отрываем от пола
6	Ноги вместе слегка согнуты в коленях,ладони на коленях.Корпус наклонен вперед	Вращение коленями (по и против часовой стрелки)	5-6 раз	Пятки не отрываем от пола
7	Руки в стороны,ноги на ширине плеч	Перекрещиваем руки ,сводя из у груди	10 раз	Спина прямая
8	Ноги на ширине плеч, руки	Наклоны вправо-	6-8 раз	Следим за

	на поясе	влево, вперед-назад, потом наоборот		координацией движений
9	Ноги вместе ,слегка согнуты в коленях, ладони на бедрах, в спине небольшой прогиб	Скруглить позвоночник в грудном отделе,немного поднимаясь из присяда. Снова прогиб в спине	7 раз	Плавные движения
10	Ноги широко расставлены,руки подняты вверх	Опускаем таз вниз,совершая присед до параллели бедер с полом. Руки идут вниз синхронно. Вернуться в и.п	10 раз	Во время приседа колени не заводите вперед носка
<b>Основная часть</b>				
Участие в турнире. ссылка: <a href="http://www.playcurling.com/ru/">http://www.playcurling.com/ru/</a>			2 часа	
<b>Заключительная часть</b>				
1	Ноги вместе,руки вдоль туловища	Шаг вперед левой ногой, ,сгибаем левое колено,.Правая нога сзади тоже сгибается.Таз вниз	7-8 раз	Корпус прямо.
2	Ноги широко расставлены,колени согнуты,руки опущены вниз(касаясь пола)	Поднимаем таз,выпрямляя колени	10раз	Колени можно до конца не выпрямлять
3	Сидя на полу,ноги прямые,Носки тянутся на себя.	Тянемся вперед к носкам	10 раз	Спина прямая
4	Сидя на полу,.Ноги согнуты в коленях,стопы соединены друг с другом	Опускаем колени ,чтобы они задевали пол.	8-10 раз	Спина прямая
5	Лежа на спине,ноги согнуты в коленях и подняты вверх.Руки в стороны.	Опускаем колени влево-вправо	6-8 раз	Сохраняем угол 90 между голенью и бедром
6	Лежа на спине,ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди.,Предварительно обхватить колени руками	Расстягиваем позвоночник	20 сек	Живот втянут,поясница прижата к полу
7	Лежа на полу,лицом вниз.Одну ногу согнуть в колене,обхватить рукой за голеностоп.	Тянем носок к ягодице	20 сек	Другая рука лежит под лбом
8	Сидя ягодицами на	Расслабить все тело	20 сек	Сидим в

	пятках, колени немножко расставлены, руки вытянуты вперед, корпус наклонен вперед между бедрами.			расслаблении
9	Ноги на ширине плеч, руки опущены	Наклоняемся вниз, начиная с головы, затем плечи и корпус .(скручивание). Затем возвращаемся в и.п	На 8 счетов вниз. на 8 - вверх	Глубокое расслаблениеГ

**План-конспект для проведения занятия в удаленном режиме в  
условиях самоизоляции**

ФИО тренера	Куклева Светлана Петровна
Дата проведения тренировочного занятия	16.08.2020
Вид спорта	Кёрлинг
Программа подготовки	НП-2
Направленность тренировочного занятия	Воспитание самостоятельности, улучшение координации движения телом, поддержание мышечного тонуса, развитие логики.
Инвентарь	Нет

Содержание		Дозировка (количество раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть (разминка)</b>			
	Исходное положение	Описание	
1	Ноги вместе, руки вдоль туловища	Ходьба на месте. Поднимаем колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища	1 мин. Мягкий, спокойный темп
2	Ноги вместе, руки на поясе	Круговые вращения головой по и против часовой стрелки	По 4 раза Плавные движения
3	Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч	Вращательные движения плечами по кругу (по и против часовой стрелки)	По 8 раз Увеличивая темп
4	Ноги на ширине плеч, руки в стороны	Вращения вперед, назад в локтевых суставах	8 раз Спина прямая
5	Руки на поясе, ноги чуть шире ширины плеч	Вращение тазом по кругу (по и против часовой стрелки)	6-8 раз Стопы не отрываем от пола
6	Ноги вместе слегка согнуты в коленях, ладони на коленях. Корпус наклонен вперед	Вращение коленями (по и против часовой стрелки)	5-6 раз Пятки не отрываем от пола
7	Руки в стороны, ноги на ширине плеч	Перекрещиваем руки, сводя из у груди	10 раз Спина прямая
8	Ноги на ширине плеч, руки на поясе	Наклоны вправо-влево	5-6 раз Спина прямая
9	Ноги вместе, слегка	Скруглить	7 раз Плавные

	согнуты в коленях, ладони на бедрах, в спине небольшой прогиб	позвоночник в грудном отделе,немного поднимаясь из присяда. Снова прогиб в спине		движения
10	Ноги широко расставлены,руки подняты вверх	Опускаем таз вниз,совершая присед до параллели бедер с полом,Руки идут вниз синхронно. Вернуться в и.п	10 раз	Во время приседа колени не заводите вперед носка
<b>Основная часть</b>				
Участие в турнире. ссылка: <a href="http://www.playcurling.com/ru/">http://www.playcurling.com/ru/</a>			3 часа.	
<b>Заключительная часть</b>				
1	Ноги вместе,руки вдоль туловища	Шаг вперед левой ногой, ,сгибаем левое колено,.Правая нога сзади тоже сгибается.Таз вниз	7-8 раз	Корпус прямо.
2	Ноги широко расставлены,колени согнуты,руки опущены вниз(касаясь пола)	Поднимаем таз,выпрямляя колени	10раз	Колени можно до конца не выпрямлять
3	Сидя на полу,ноги прямые,Носки тянутся на себя.	Тянемся вперед к носкам	10 раз	Спина прямая
4	Сидя на полу,.Ноги согнуты в коленях,стопы соединены друг с другом	Опускаем колени ,чтобы они задевали пол.	8-10 раз	Спина прямая
5	Лежа на спине,ноги согнуты в коленях и подняты вверх.Руки в стороны.	Опускаем колени влево-вправо	6-8 раз	Сохраняем угол 90 между голенью и бедром
6	Лежа на спине,ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди..Предварительно обхватить колени руками	Расстягиваем позвоночник	20 сек	Живот втянут,поясница прижата к полу
7	Лежа на полу,лицом вниз.Одну ногу согнуть в колене,обхватить рукой за голеностоп.	Тянем носок к ягодице	20 сек	Другая рука лежит под лбом
8	Сидя ягодицами на пятках,колени немножко расставлены,руки вытянуты вперед,корпус	Расслабить все тело	20 сек	Важно не напрягаться

	наклонен вперед между бедрами.			
9	Ноги на ширине плеч, руки опущены	Наклоняемся вниз,,начиная с головы,затем плечи и корпус .(скручивание).Затем возвращаемся в и.п	На 8 счетов вниз. на 8 - вверх	Глубокое расслаблениеГ