

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

ФИО тренера	Куклева Светлана Петровна
Дата проведения тренировочного занятия	17.08.2020
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	Тянем носок к ягодице	20 сек	Другая рука лежит под лбом

	колени,обхватить рукой за голеностоп.			
8	Сидя ягодицами на пятках,колени немножко расставлены,руки вытянуты вперед,корпус наклонен вперед между бедрами.	Расслабить все тело	20 сек	Сидим в 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	18.08.2020
Вид спорта	Кёрлинг
Программа подготовки	Т-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.)	Организа ционно- методиче ские 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	6-8 раз	Стопы не отрываем от пола

		против часовой стрелки)		
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 их у груди	10 раз	Спина прямая
8	Ноги на ширине плеч, руки на поясе	Наклоны вправо-влево, вперед-назад, потом наоборот	6-8 раз	Следим за 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	10 раз	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	8-10 раз	Спина прямая

		они задевали пол.		
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 наклонен вперед между бедрами.	Расслабить все тело	20 сек	Сидим в 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	19.08.2020
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.)	Организац ионно- методичес кие 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 на	Наклоны вправо-влево,	6-8 раз  Следим за

	поясе	вперед-назад,потом наоборот		координац ией 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 заводить вперед носки
<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 колени,.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 выпрямля ть
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 грудн.Предварительно обхватить колени руками	Растягиваем позвоночник	20 сек	Живот втянут,поя сница прижата к полу
7	Лежа на полу,лицом вниз.Одну ногу согнуть в колени,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.			расслабление
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	20.08.2020
Вид спорта	Кёрлинг
Программа подготовки	T-1,2
Направленность тренировочного занятия	Формирование настойчивости и уверенности в своих силах, воспитание самостоятельности, поддержание мышечного тонуса, развитие памяти
Инвентарь	Нет

Содержание		Дозировка (количество раз, мин., сек.)	Организа- ционно- методиче- ские указания
<b>Подготовительная часть (разминка)</b>			
1	Бег на месте	1 мин	
	Исходное положение	Описание	
2	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Поворот головы вправо-влево, вперед-назад	4-5 раз Спина прямая
3	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Круговые вращения головы в левую сторону, в правую сторону	4-5 раз Спина прямая
4	Руки на плечи, ноги на ширине плеч	Вращения руками вперед-назад	по 5 раз Спина прямая
5	Правая рука вверх, левая – вниз, ноги на ширине плеч	Рывки руками со сменой положения рук	по 6-7 раз Руки прямые, спина прямая
6	Руки в стороны, ноги на ширине плеч	Вращение рук в кистевом, локтевом и плечевом суставе	3 раза Руки прямые, спина прямая
7	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Наклоны туловища влево-вправо, вперед-назад	4-5 раз Спина прямая
8	Руки на поясе, ноги шире плеч	Наклоны к правой ноге, посередине, к левой ноге	4-5 раз Ноги прямые
9	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Двойные повороты туловища влево-вправо	4-5 раз Спина прямая
10	Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед на уровне груди	Поднимание правой ноги к левой руке, левой ноги к правой руке	6-7 раз Ноги и спина прямые
11	Ноги на ширине плеч,	Приседания с вытягиванием	10 раз Спина

	руги на поясе	рук вперед		прямая
<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	Стоя на четвереньках	Поочередное поднимание ног с одновременным вытягиванием	по 8 раз	Спина прямая
2	Сидя на полу, ноги шире плеч	Тянуться к правой ноге, посередине, к левой ноге	5 раз	Спина прямая
3	Сидя на полу, ноги вместе, руки на поясе	Поднимание рук в стороны, вверх вперед	7 раз	Спина прямая
4	Упор сзади, ноги вместе	Поднимание обеих ног на 5 сек. под углом 450	6 раз	Руки прямые, спина прямая
5	Лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову	Поднимание корпуса	10 раз	Руки прямые, спина прямая
6	Лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты перед собой	Одновременно поднимание рук и ног с задержанием на 5 сек.	6 раз	Прогибаемся в спине
7	Лежа на правом боку, правая рука под головой	Поднимание левой ноги	10 раз	Ноги прямые
8	Лежа на левом боку, левая рука под головой	Поднимание правой ноги	10 раз	Спина прямая
9	Лежа на спине	Поднимание ног на 90 0	10 раз	Ноги и спина прямые
10	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе	Поднимание правой руки и левой ноги, левой руки и правой ноги	7 раз	Спина прямая
11	Левая нога согнута в колени, правая прямая нога отведена назад	Растягиваем внутреннюю поверхность бедра	10 сек	Опора на руки
12	Правая нога согнута в колене. левая прямая нога отведена назад	Растягиваем внутреннюю поверхность бедра	10 сек.	Опора на руки

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

ФИО тренера	Куклева Светлана Петровна
Дата проведения тренировочного занятия	21.08.2020
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.)	Организац ионно- методичес кие 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 на	Наклоны вправо-	6-8 раз  Следим за

	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 заводятся 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 пятках, колени немножко расставлены, руки вытянуты вперед, корпус наклонен вперед между бедрами.	Расслабить все тело	20 сек	Сидим в 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	23.08.2020
Вид спорта	Кёрлинг
Программа подготовки	Т-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.)	Организа ционно- методиче ские 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	6-8 раз	Стопы не отрываем от пола

		против часовой стрелки)		
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 их у груди	10 раз	Спина прямая
8	Ноги на ширине плеч, руки на поясе	Наклоны вправо-влево, вперед-назад, потом наоборот	6-8 раз	Следим за 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	10 раз	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	8-10 раз	Спина прямая



		они задевали пол.		
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 наклонен вперед между бедрами.	Расслабить все тело	20 сек	Сидим в 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	18.08.2020;
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>			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 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

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

ФИО тренера	Куклева Светлана Петровна
Дата проведения тренировочного занятия	20.08.2020
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 заводить 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 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 расслабление

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

ФИО тренера	Куклева Светлана Петровна
Дата проведения тренировочного занятия	21.08.2020;
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 отрывает 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 отрывает 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 заводить 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 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

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

ФИО тренера	Куклева Светлана Петровна
Дата проведения тренировочного занятия	23.08.2020
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 заводить 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 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 расслабление

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

ФИО тренера	Куклева Светлана Петровна
Дата проведения тренировочного занятия	17.08.2020;
Вид спорта	Кёрлинг
Программа подготовки	НП-1
Направленность тренировочного занятия	Формирование настойчивости и уверенности в своих силах, воспитание самостоятельности, поддержание мышечного тонуса, развитие памяти
Инвентарь	Нет

Содержание		Дозировка (количество раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть (разминка)</b>			
1	Бег на месте	1 мин	
	Исходное положение	Описание	
2	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Поворот головы вправо-влево, вперед-назад	4-5 раз Спина прямая
3	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Круговые вращения головы в левую сторону, в правую сторону	4-5 раз Спина прямая
4	Руки на плечи, ноги на ширине плеч	Вращения руками вперед-назад	по 5 раз Спина прямая
5	Правая рука вверх, левая – вниз, ноги на ширине плеч	Рывки руками со сменой положения рук	по 6-7 раз Руки прямые, спина прямая
6	Руки в стороны, ноги на ширине плеч	Вращение рук в кистевом, локтевом и плечевом суставе	3 раза Руки прямые, спина прямая
7	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Наклоны туловища влево-вправо, вперед-назад	4-5 раз Спина прямая
8	Руки на поясе, ноги шире плеч	Наклоны к правой ноге, посередине, к левой ноге	4-5 раз Ноги прямые
9	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Двойные повороты туловища влево-вправо	4-5 раз Спина прямая
10	Ноги на ширине плеч, руки	Поднимание правой ноги к левой руке, левой ноги к	6-7 раз Ноги и спина прямые

	вытянуты вперед на уровне груди	правой руке		
11	Ноги на ширине плеч, руки на поясе	Приседания с вытягиванием рук вперед	10 раз	Спина прямая
<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	Стоя на четвереньках	Поочередное поднимание ног с одновременным вытягиванием	по 8 раз	Спина прямая
2	Сидя на полу, ноги шире плеч	Тянуться к правой ноге, посередине, к левой ноге	5 раз	Спина прямая
3	Сидя на полу, ноги вместе, руки на поясе	Поднимание рук в стороны, вверх вперед	7 раз	Спина прямая
4	Упор сзади, ноги вместе	Поднимание обеих ног на 5 сек. под углом 450	6 раз	Руки прямые, спина прямая
5	Лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову	Поднимание корпуса	10 раз	Руки прямые, спина прямая
6	Лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты перед собой	Одновременно поднимание рук и ног с задержанием на 5 сек.	6 раз	Прогибаемся в спине
7	Лежа на правом боку, правая рука под головой	Поднимание левой ноги	10 раз	Ноги прямые
8	Лежа на левом боку, левая рука под головой	Поднимание правой ноги	10 раз	Спина прямая
9	Лежа на спине	Поднимание ног на 90 0	10 раз	Ноги и спина прямые
10	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе	Поднимание правой руки и левой ноги, левой руки и правой ноги	7 раз	Спина прямая
11	Левая нога согнута в колени, правая	Растягиваем внутреннюю поверхность бедра	10 сек	Опора на руки

	прямая нога отведена назад			
12	Правая нога согнута в колени. левая прямая нога отведена назад	Растягиваем внутреннюю поверхность бедра	10 сек.	Опора на руки



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

ФИО тренера	Куклева Светлана Петровна
Дата проведения тренировочного занятия	19.08.2020
Вид спорта	Кёрлинг
Программа подготовки	НП-1
Направленность тренировочного занятия	Формирование настойчивости и уверенности в своих силах, воспитание самостоятельности, поддержание мышечного тонуса, развитие памяти
Инвентарь	Нет

Содержание		Дозировка (количество раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть (разминка)</b>			
1	Бег на месте	1 мин	
	Исходное положение	Описание	
2	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Поворот головы вправо-влево, вперед-назад	4-5 раз Спина прямая
3	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Круговые вращения головы в левую сторону, в правую сторону	4-5 раз Спина прямая
4	Руки на плечи, ноги на ширине плеч	Вращения руками вперед-назад	по 5 раз Спина прямая
5	Правая рука вверх, левая – вниз, ноги на ширине плеч	Рывки руками со сменой положения рук	по 6-7 раз Руки прямые, спина прямая
6	Руки в стороны, ноги на ширине плеч	Вращение рук в кистевом, локтевом и плечевом суставе	3 раза Руки прямые, спина прямая
7	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Наклоны туловища влево-вправо, вперед-назад	4-5 раз Спина прямая
8	Руки на поясе, ноги шире плеч	Наклоны к правой ноге, посередине, к левой ноге	4-5 раз Ноги прямые
9	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Двойные повороты туловища влево-вправо	4-5 раз Спина прямая
10	Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед на уровне груди	Поднимание правой ноги к левой руке, левой ноги к правой руке	6-7 раз Ноги и спина прямые
11	Ноги на ширине плеч, руки на поясе	Приседания с вытягиванием рук вперед	10 раз Спина прямая

<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	Стоя на четвереньках	Поочередное поднимание ног с одновременным вытягиванием	по 8 раз	Спина прямая
2	Сидя на полу, ноги шире плеч	Тянуться к правой ноге, посередине, к левой ноге	5 раз	Спина прямая
3	Сидя на полу, ноги вместе, руки на поясе	Поднимание рук в стороны, вверх вперед	7 раз	Спина прямая
4	Упор сзади, ноги вместе	Поднимание обеих ног на 5 сек. под углом 450	6 раз	Руки прямые, спина прямая
5	Лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову	Поднимание корпуса	10 раз	Руки прямые, спина прямая
6	Лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты перед собой	Одновременно поднимание рук и ног с задержанием на 5 сек.	6 раз	Прогибаемся в спине
7	Лежа на правом боку, правая рука под головой	Поднимание левой ноги	10 раз	Ноги прямые
8	Лежа на левом боку, левая рука под головой	Поднимание правой ноги	10 раз	Спина прямая
9	Лежа на спине	Поднимание ног на 90 0	10 раз	Ноги и спина прямые
10	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе	Поднимание правой руки и левой ноги, левой руки и правой ноги	7 раз	Спина прямая
11	Левая нога согнута в колени, правая прямая нога отведена назад	Растягиваем внутреннюю поверхность бедра	10 сек	Опора на руки
12	Правая нога согнута в колене. левая прямая нога отведена назад	Растягиваем внутреннюю поверхность бедра	10 сек.	Опора на руки
13	Сидим в «Позе Керлера»	На правую/левую ногу	15 сек/3 раза	Тело наклонено вперед

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

ФИО тренера	Куклева Светлана Петровна
Дата проведения тренировочного занятия	21.08.2020
Вид спорта	Кёрлинг
Программа подготовки	НП-1
Направленность тренировочного занятия	Формирование настойчивости и уверенности в своих силах, воспитание самостоятельности, поддержание мышечного тонуса, развитие памяти
Инвентарь	Нет

Содержание		Дозировка (количество раз, мин., сек.)	Организационн о- методические указания
<b>Подготовительная часть (разминка)</b>			
1	Бег на месте	1 мин	
	Исходное положение	Описание	
2	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Поворот головы вправо-влево, вперед-назад	4-5 раз Спина прямая
3	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Круговые вращения головы в левую сторону, в правую сторону	4-5 раз Спина прямая
4	Руки на плечи, ноги на ширине плеч	Вращения руками вперед-назад	по 5 раз Спина прямая
5	Правая рука вверх, левая – вниз, ноги на ширине плеч	Рывки руками со сменой положения рук	по 6-7 раз Руки прямые, спина прямая
6	Руки в стороны, ноги на ширине плеч	Вращение рук в кистевом, локтевом и плечевом суставе	3 раза Руки прямые, спина прямая
7	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Наклоны туловища влево-вправо, вперед-назад	4-5 раз Спина прямая
8	Руки на поясе, ноги шире плеч	Наклоны к правой ноге, посередине, к левой ноге	4-5 раз Ноги прямые
9	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Двойные повороты туловища влево-вправо	4-5 раз Спина прямая
10	Ноги на ширине плеч, руки	Поднимание правой ноги к левой руке, левой ноги к	6-7 раз Ноги и спина прямые

	вытянуты вперед на уровне груди	правой руке		
11	Ноги на ширине плеч, руки на поясе	Приседания с вытягиванием рук вперед	10 раз	Спина прямая
<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	Стоя на четвереньках	Поочередное поднятие ног с одновременным вытягиванием	по 8 раз	Спина прямая
2	Сидя на полу, ноги шире плеч	Тянуться к правой ноге, посередине, к левой ноге	5 раз	Спина прямая
3	Сидя на полу, ноги вместе, руки на поясе	Поднятие рук в стороны, вверх вперед	7 раз	Спина прямая
4	Упор сзади, ноги вместе	Поднятие обеих ног на 5 сек. под углом 45°	6 раз	Руки прямые, спина прямая
5	Лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову	Поднятие корпуса	10 раз	Руки прямые, спина прямая
6	Лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты перед собой	Одновременно поднятие рук и ног с задержанием на 5 сек.	6 раз	Прогибаемся в спине
7	Лежа на правом боку, правая рука под головой	Поднятие левой ноги	10 раз	Ноги прямые
8	Лежа на левом боку, левая рука под головой	Поднятие правой ноги	10 раз	Спина прямая
9	Лежа на спине	Поднятие ног на 90°	10 раз	Ноги и спина прямые
10	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе	Поднятие правой руки и левой ноги, левой руки и правой ноги	7 раз	Спина прямая
11	Левая нога согнута в колени, правая прямая нога отведена	Растягиваем внутреннюю поверхность бедра	10 сек	Опора на руки

	назад			
12	Правая нога согнута в колене. левая прямая нога отведена назад	Растягиваем внутреннюю поверхность бедра	10 сек.	Опора на руки
13	Сидим в «Позе Керлера»	На правую/левую ногу	15 сек/3 раза	Тело наклонено вперед