

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

ФИО тренера	Куклева Светлана Петровна
Дата проведения тренировочного занятия	12.05.2020
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.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)			
	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 и 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 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
Основная часть				
Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН.ссылка: http://www.playcurling.com/ru/			1 час	Сосредоточенности
Выполнение упражнений по видео: «#наспортедома Александр Ерёмин, призёр чемпионата по кёрлингу» https://vk.com/video223364137_456239113?list=32763de5e764597d64			По времени видео 3 раза (в круговую)	Согласно видео
Заключительная часть				
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	Растягиваем 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	13.05.2020
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.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)				
	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 координируемые 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 амплитуду
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 отрывать 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 отрывать 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, 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 заводим вперед
11	Продолжаем комплекс упражнений на ноги по видео; (нажать, перейти по ссылке) https://vk.com/videos-80381781?section=album_3&z=video-80381781_456239025%2Fclub80381781%2Fpl_80381781_3		Каждое упр. по 3 мин.Всего 30 мин.	Внимательно смотрим положение спины ,ноги, ит.д
Основная часть				
Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН.ссылка: http://www.playcurling.com/ru/				
1.	Определяемся с весом камня		1 час.	Играем в паре
2	Рассчитываем силу трения щеткой			
3	Определяем постановку щетки при броске:			
а)	-постановка в дом			
б)	-гард			
в)	-тейк-аут			
Заключительная часть				
1	Ноги вместе,руки вдоль туловища	Шаг вперед левой ногой, ,сгибаем левое колено,.Правая нога сзади тоже сгибается.Таз вниз	7-8 раз	Корпус прямой
2	Ноги широко расставлены,колени согнуты,руки опущены вниз(касаясь пола)	Поднимаем таз,выпрямляя колени	10раз	Колени motion до конца выпрямляем
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 пря
5	Лежа на спине,ноги согнуты в коленях и подняты вверх.Руки в стороны.	Опускаем колени влево-вправо	6-8 раз	Сохраняем 90 межд голенью бедром
6	Лежа на спине,ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди.,Предварительно обхватить колени руками	Расстягиваем позвоночник	20 сек	Живот втянут,пояс прижата к
7	Лежа на полу,лицом вниз.Одну ногу согнуть в колене,обхватить рукой за голеностоп.	Тянем носок к ягодице	20 сек	Другая ру лежит под л
8	Сидя ягодицами на пятках,колени немножко расставлены,руки вытянуты вперед,корпус наклонен вперед между бедрами.	Расслабить все тело	20 сек	Сидим расслабле
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	Глубоко расслабле

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

ФИО тренера	Куклева Светлана Петровна
Дата проведения тренировочного занятия	14.05.2020
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
Подготовительная часть (разминка)			
	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 заводим вперед носка
Основная часть				
Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН. ссылка: http://www.playcurling.com/ru/			1 час.	Сосредоточенность
	Определяем постановку щетки при броске:			
а)	-постановка в дом			
б)	-гард			
в)	-тейк-аут			
г)	-тэп-бэк			
д)	-тейк-аут с роллом			
е)	-промоушэн			
ж)	-клир			
Выполнение упражнений по видео: «#наспортедома Александр Ерёмин, призёр чемпионата по кёрлингу» https://vk.com/video223364137_456239113?list=32763de5e764597d64			По времени видео 3 раза (в круговую)	
Заключительная часть				
1	Ноги вместе, руки вдоль туловища	Шаг вперед левой ногой,	7-8 раз	Корпус прямо.

		,сгибаем левое колено,.Правая нога сзади тоже сгибается.Таз вниз		
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	15.05.2020
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
Подготовительная часть (разминка)			
	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 и 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 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 заводятся вперед носка
Основная часть				
Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН.ссылка: http://www.playcurling.com/ru/			1 час.	Сосредоточенности
	Определяем постановку щетки при броске:			
а)	-постановка в дом			
б)	-гард			
в)	-тейк-аут			
Выполнение упражнений по видео: «#наспортедома Александр Ерёмин, призёр чемпионата по кёрлингу» https://vk.com/video223364137_456239113?list=32763de5e764597d64			По времени видео 3 раза (в круговую)	Согласно видео
Заключительная часть				
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	Растягиваем 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	16.05.2020
Вид спорта	Кёрлинг
Программа подготовки	Т-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.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)			
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
Основная часть				
Просмотр видео про виды бросков:				
1.	Постановка в дом		30 минут	Соблюдаем тишину
2	Постановка гарда			
3	Тэйк-аут			
4	Рамбэк			
5	Пил			
6	Тэп			
Заключительная часть				
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	Поднимание правой руки и левой ноги, левой руки и правой ноги	7 раз	Спина прямая

	туловища, ноги вместе			
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	17.05.2020
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
Подготовительная часть (разминка)			
	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 и 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 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
Основная часть				
Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН.ссылка: http://www.playcurling.com/ru/			1 час.	Сосредоточенности
Определяем постановку щетки при броске:				
а)	-постановка в дом			
б)	-гард			
в)	-тейк-аут			
Выполнение упражнений по видео: «#наспортедома Александр Ерёмин, призёр чемпионата по кёрлингу» https://vk.com/video223364137_456239113?list=32763de5e764597d64			По времени видео 3 раза (в круговую)	Согласно видео
Заключительная часть				
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	Растягиваем 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	12.05.2020
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
Подготовительная часть (разминка)			
	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 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
11				
Основная часть				
Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН.ссылка: http://www.playcurling.com/ru/				
1.	Расчитываем вес камня		1 час.	
2	Силу трения щеткой			
3	Определяем постановку щетки при броске:			
а)	-постановка в дом			
б)	-гард			
в)	-тейк-аут			
Просмотр видео «ФИНАЛ Кутузов – Тимофеев» https://vk.com/im?sel=223364137&z=video-193947971_456239042%2F265da6bdb9ff97082c			По времени видео	
Заключительная часть				
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	Важно не напрягаться
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	13.05.2020;
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
Подготовительная часть (разминка)			
	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 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
11				
Основная часть				
Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН.ссылка: http://www.playcurling.com/ru/			1 час.	Соблюдаем концентрацию внимания
1.	Рассчитываем вес камня			
2.	Определяем силу трения щетки			
3	Определяем постановку щетки при броске:			
а)	-постановка в дом			
б)	-гард			
в)	-тейк-аут			
Просмотр видео «ФИНАЛ Кутузов – Тимофеев» https://vk.com/im?sel=223364137&z=video-193947971_456239042%2F265da6bdb9ff97082c			По времени видео	
Заключительная часть				
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	Важно не напрягаться
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	14.05.2020
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
Подготовительная часть (разминка)			
	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 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
11				
Основная часть				
Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН.ссылка: http://www.playcurling.com/ru/				
1.	Рассчитываем вес камня		1 час.	
2	Силу трения щеткой			
3	Определяем постановку щетки при броске:			
а)	-постановка в дом			
б)	-гард			
в)	-тейк-аут			
Просмотр видео «ФИНАЛ Кутузов – Тимофеев» https://vk.com/im?sel=223364137&z=video-193947971_456239042%2F265da6bdb9ff97082c			По времени видео	
Заключительная часть				
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	Важно не напрягаться
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	16.05.2020;
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
Подготовительная часть (разминка)			
	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 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
11				
Основная часть				
Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН.ссылка: http://www.playcurling.com/ru/			1 час.	Соблюдаем концентрацию внимания
1.	Рассчитываем вес камня			
2.	Определяем силу трения щетки			
3	Определяем постановку щетки при броске:			
а)	-постановка в дом			
б)	-гард			
в)	-тейк-аут			
Просмотр видео «ФИНАЛ Кутузов – Тимофеев» https://vk.com/im?sel=223364137&z=video-193947971_456239042%2F265da6bdb9ff97082c			По времени видео	
Заключительная часть				
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	Важно не напрягаться
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	13.05.2020;
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
Подготовительная часть (разминка)			
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
Основная часть				
Просмотр видео про виды бросков:				
1.	Постановка в дом		30 минут	Соблюдаем тишину
2	Постановка гарда			
3	Тэйк-аут			
4	Рамбэк			
5	Пил			
6	Тэп			
Заключительная часть				
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	Поднимание правой руки и левой ноги, левой руки и правой ноги	7 раз	Спина прямая

	туловища, ноги вместе			
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	15.05.2020
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
Подготовительная часть (разминка)			
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
Основная часть				
Просмотр видео как правильно держать и отпускать камень. Работа с фотоматериалами				Сохраняем внимание
Заключительная часть				
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	16.05.2020
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
Подготовительная часть (разминка)			
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
Основная часть				
Просмотр видео «Познаём тонкости керлинга с Анной Сидоровой» https://vk.com/im?sel=223364137				Сохраняем внимание
Заключительная часть				
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
----	----------------------------------------------------------------	------------------------------------------	---------	---------------