

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

|  |   |
|--|---|
| ФИО тренера                            | Куклева Светлана Петровна   |
| Дата проведения тренировочного занятия | 22.06.2020  |
| 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<br>(количество раз,<br>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<br><br>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<br><br>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<br><br>Увеличивая темп                                       |
| 4  | Ноги на ширине плеч, руки в стороны   | Вращения вовнутрь и наружу в локтевых суставах                                       | По 8-10 раз<br><br>Спина прямая   |
| 5  | Руки на поясе,ноги чуть шире ширины плеч                                      | Вращение тазом по кругу(по и против часовой стрелки)                                 | 6-8 раз<br><br>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<br><br>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 |
| <b>Основная часть</b>   |   |   |                                      |  |
| Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН ( В ПАРАХ). Подготовка к турниру. ссылка: <a href="http://www.playcurling.com/ru/">http://www.playcurling.com/ru/</a>   |   |   | 1 час                                | Сосредоточенность                                |
| Выполнение упражнений по видео: «#наспортедома Александр Ерёмин, призёр чемпионата по кёрлингу» <a href="https://vk.com/video223364137_456239113?list=32763de5e764597d64">https://vk.com/video223364137_456239113?list=32763de5e764597d64</a> |   |   | По времени видео 3 раза (в круговую) | Согласно видео                                   |
| Просмотр видео «Основные составляющие: матч, энд, бросок. Вебинар от Анастасии Брызгаловой» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LdomiHK2RxM">https://www.youtube.com/watch?v=LdomiHK2RxM</a>   |   |   | По 20 минут от времени видео         |  |
| <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                         | Опускаем колени ,чтобы они  | 8-10 раз                             | Спина прямая                                     |

|   |   |   |                               |  |
|---|---|---|-------------------------------|--|
|   | с другом  | 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                | 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 | 23.06.2020   |
| 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<br>(количество раз,<br>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<br><br>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<br><br>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<br><br>Увеличивая темп                                       |
| 4  | Ноги на ширине плеч, руки в стороны                             | Вращения вовнутрь и наружу в локтевых суставах   | По 8-10 раз<br><br>Спина прямая   |
| 5  | Руки на поясе, ноги чуть шире ширины плеч                       | Вращение тазом по кругу (по и против часовой стрелки)                                  | 6-8 раз<br><br>Стопы не отрываем от пола                                  |
| 6  | Ноги вместе слегка согнуты в коленях, ладони на коленях. Корпус | Вращение коленями (по и  | 5-6 раз<br><br>Пятки не отрываем от                                       |

|   |   |   |                                    |   |
|---|---|---|------------------------------------|---|
|   | наклонен вперед   | против часовой стрелки)   |                                    | 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      |
| 11  | Продолжаем комплекс упражнений на ноги по видео; (нажать, перейти по ссылке ) <a href="https://vk.com/videos-80381781?section=album_3&amp;z=video-80381781_456239025%2Fclub80381781%2Fpl_-80381781_3">https://vk.com/videos-80381781?section=album_3&amp;z=video-80381781_456239025%2Fclub80381781%2Fpl_-80381781_3</a> |   | Каждое упр. по 3 мин.Всего 30 мин. | Внимательно смотрим на положение спины ,ног,стоп ит.д |
| <b>Основная часть</b>   |   |   |                                    |   |
| Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН ( В ПАРАХ). Подготовка к турниру. ссылка: <a href="http://www.playcurling.com/ru/">http://www.playcurling.com/ru/</a>                               |   |   | 1 час.                             | Функция – «Приятель»                                  |
| Просмотр видео «Основные составляющие: матч, энд, бросок. Вебинар от Анастасии Брызгаловой» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LdomiHK2RxM">https://www.youtube.com/watch?v=LdomiHK2RxM</a> |   |   | По 20 минут от времени видео       |   |
| <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 | 24.06.2020   |
| 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<br>(количество раз,<br>мин., сек.) | Организа-<br>ционно-<br>методиче-<br>ские<br>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 заводим вперед носка |
| <b>Основная часть</b>   |   |  |                                      |   |
| Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН ( В ПАРАХ). Подготовка к турниру. ссылка: <a href="http://www.playcurling.com/ru/">http://www.playcurling.com/ru/</a>   |   |  | 1 час.                               | Функция – «Приятели»                            |
| Выполнение упражнений по видео: «#наспортедома Александр Ерёмин, призёр чемпионата по кёрлингу» <a href="https://vk.com/video223364137_456239113?list=32763de5e764597d64">https://vk.com/video223364137_456239113?list=32763de5e764597d64</a> |   |  | По времени видео 3 раза (в круговую) |   |
| Просмотр видео «Основные составляющие: матч, энд, бросок. Вебинар от Анастасии Брызгаловой» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LdomiHK2RxM">https://www.youtube.com/watch?v=LdomiHK2RxM</a>   |   |  | По 20 минут от времени видео         |   |
| <b>Заключительная часть</b>   |   |  |                                      |   |
| 1   | Ноги вместе, руки вдоль туловища  | Шаг вперед левой ногой, сгибаем левое колено, Правая нога сзади тоже сгибается. Таз                      | 7-8 раз                              | Корпус прямо.                                   |



|   |  |  |                                |  |
|---|--|--|--------------------------------|--|
|   |  | вниз   |                                |  |
| 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 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 расслабление Г                  |

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

|  |  |
|--|--|
| ФИО тренера                            | Куклева Светлана Петровна  |
| Дата проведения тренировочного занятия | 25.06.2020   |
| 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<br>(количество раз,<br>мин., сек.)   | Организац<br>ионно-<br>методичес<br>кие<br>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<br><br>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<br><br>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<br><br>Увеличивая темп                                       |
| 4  | Ноги на ширине плеч, руки в стороны   | Вращения вовнутрь и наружу в локтевых суставах   | По 8-10 раз<br><br>Спина прямая   |
| 5  | Руки на поясе, ноги чуть шире ширины плеч                                       | Вращение тазом по кругу (по и против часовой стрелки)                                  | 6-8 раз<br><br>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<br><br>Пятки не отрываем от пола                                  |
| 7  | Руки в стороны, ноги на ширине плеч   | Перекрещиваем руки, сводя из у груди   | 10 раз<br><br>Спина прямая  |
| 8  | Ноги на ширине плеч, руки на  | Наклоны вправо-влево,  | 6-8 раз<br><br>Следим за  |

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
|  | поясе   | вперед-назад,потом<br>наоборот   |  | координац<br>ией<br>движений                                    |
| 9  | Ноги вместе ,слегка согнуты в<br>коленях, ладони на бедрах, в<br>спине небольшой прогиб | Скруглить позвоночник<br>в грудном<br>отделе,немного<br>поднимаясь из<br>присяда. Снова прогиб<br>в спине              | 7 раз  | Плавные<br>движения   |
| 10   | Ноги широко расставлены,руки<br>подняты вверх   | Опускаем таз<br>вниз,совершая присед<br>до параллели бедер с<br>полом. Руки идут вниз<br>синхронно. Вернуться в<br>и.п | 10 раз   | Во время<br>приседа<br>колени не<br>заводить<br>вперед<br>носки |
| <b>Основная часть</b>  |   |  |  |   |
| Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН ( В<br>ПАРАХ). Подготовка к турниру. ссылка:<br><a href="http://www.playcurling.com/ru/">http://www.playcurling.com/ru/</a>  |   |  | 1 час.   | Функция –<br>«Приятель<br>»                                     |
|  |   |  |  |   |
|  |   |  |  |   |
|  |   |  |  |   |
| Выполнение упражнений по видео: «#наспортедома Александр<br>Ерёмин, призёр чемпионата по кёрлингу»<br><a href="https://vk.com/video223364137_456239113?list=32763de5e764597d64">https://vk.com/video223364137_456239113?list=32763de5e764597d64</a>  |   |  | По<br>времени<br>видео 3<br>раза (в<br>круговую) | Согласно<br>видео   |
| Просмотр видео «CURLING: Euro Chps 2012 - Women Final SCO -<br>RUS»<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wmYeCkR3pYg&amp;list=PLO3FMePxVGa5_S8dU60y9s5AOLpS26-k&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=wmYeCkR3pYg&amp;list=PLO3FMePxVGa5_S8dU60y9s5AOLpS26-k&amp;index=2</a> |   |  | По 60<br>минут от<br>времени<br>видео            |   |
| <b>Заключительная часть</b>  |   |  |  |   |
| 1  | Ноги вместе,руки вдоль<br>туловища  | Шаг вперед левой<br>ногой, ,сгибаем левое<br>колени,.Правая нога<br>сзади тоже<br>сгибается.Таз вниз                   | 7-8 раз  | Корпус<br>прямо.  |
| 2  | Ноги широко<br>расставлены,колени<br>согнуты,руки опущены<br>вниз(касаясь пола)         | Поднимаем<br>таз,выпрямляя колени  | 10раз  | Колени<br>можно до<br>конца не<br>выпрямлят<br>ь                |
| 3  | Сидя на полу,ноги<br>прямые,Носки тянутся на себя.                                      | Тянемся вперед к<br>носкиам  | 10 раз   | Спина<br>прямая   |
| 4  | Сидя на полу,.Ноги согнуты в<br>коленях,стопы соединены друг с<br>другом                | Опускаем колени<br>,чтобы они задевали<br>пол.   | 8-10 раз   | Спина<br>прямая   |
| 5  | Лежа на спине,ноги согнуты в  | Опускаем колени  | 6-8 раз  | Сохраняем   |

|   |   |   |                               |                                      |
|---|---|---|-------------------------------|--------------------------------------|
|   | колених и подняты вверх.Руки в стороны.   | влево-вправо  |                               | 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 | 26.06.2020  |
| 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<br>(количество раз,<br>мин.,<br>сек.) | Организа-<br>ционно-<br>методиче-<br>ские<br>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>   |  |   |                              |                            |
| Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН ( В ПАРАХ).<br>Подготовка к турниру. ссылка: <a href="http://www.playcurling.com/ru/">http://www.playcurling.com/ru/</a>  |  |   | 1 час.                       | Функция – «Прияте<br>ль»   |
| Просмотр видео «CURLING: Euro Chps 2012 - Women Final SCO - RUS»<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wmYeCkR3pYg&amp;list=PLO3FMePxVGa5_S8dU60y9s5AOXLpS26-k&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=wmYeCkR3pYg&amp;list=PLO3FMePxVGa5_S8dU60y9s5AOXLpS26-k&amp;index=2</a> |  |   | По 60 минут от времени видео |                            |
| <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 450                  | 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                        | Прогибае<br>мся в<br>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 0  | 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 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 | 28.06.2020   |
| 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<br>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<br>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<br>Увеличивая темп                                       |
| 4  | Ноги на ширине плеч, руки в стороны   | Вращения вовнутрь и наружу в локтевых суставах   | По 8-10 раз<br>Спина прямая   |
| 5  | Руки на поясе, ноги чуть шире ширины плеч                                       | Вращение тазом по кругу (по и против часовой стрелки)                                  | 6-8 раз<br>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<br>Пятки не отрываем от пола                                  |
| 7  | Руки в стороны, ноги на ширине плеч   | Перекрещиваем руки, сводя из у груди   | 10 раз<br>Спина прямая  |
| 8  | Ноги на ширине плеч, руки на  | Наклоны вправо-  | 6-8 раз<br>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 заводите вперед носка |
| <b>Основная часть</b>  |   |   |                                      |  |
| Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН ( В ПАРАХ). Подготовка к турниру. ссылка: <a href="http://www.playcurling.com/ru/">http://www.playcurling.com/ru/</a>  |   |   | 1 час.                               | Функция – «Приятель»                             |
| Выполнение упражнений по видео: «#наспортедома Александр Ерёмин, призёр чемпионата по кёрлингу» <a href="https://vk.com/video223364137_456239113?list=32763de5e764597d64">https://vk.com/video223364137_456239113?list=32763de5e764597d64</a>  |   |   | По времени видео 3 раза (в круговую) | Согласно видео                                   |
| Просмотр видео «CURLING: Euro Chps 2012 - Women Final SCO - RUS» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wmYeCkR3pYg&amp;list=PLO3FMePxVGa5_S8dU60y9s5AOXLpS26-k&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=wmYeCkR3pYg&amp;list=PLO3FMePxVGa5_S8dU60y9s5AOXLpS26-k&amp;index=2</a> |   |   | По 60 минут от времени видео         |  |
| <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                 | 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 | 22.06.2020   |
| 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<br>(количество во 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.<br><br>Мягкий, спокойный темп     |
| 2  | Ноги вместе, руки на поясе                                      | Круговые вращения головой по и против часовой стрелки                           | По 4 раза<br><br>Плавные движения        |
| 3  | Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч                        | Вращательные движения плечами по кругу (по и против часовой стрелки)            | По 8 раз<br><br>Увеличивая темп          |
| 4  | Ноги на ширине плеч, руки в стороны                             | Вращения вперед, назад в локтевых суставах                                      | 8 раз<br><br>Спина прямая                |
| 5  | Руки на поясе, ноги чуть шире ширины плеч                       | Вращение тазом по кругу (по и против часовой стрелки)                           | 6-8 раз<br><br>Стопы не отрываем от пола |
| 6  | Ноги вместе слегка согнуты в коленях, ладони на коленях. Корпус | Вращение коленями (по и   | 5-6 раз<br><br>Пятки не отрываем от      |

|   |   |  |                                    |   |
|---|---|--|------------------------------------|---|
|   | наклонен вперед   | против часовой стрелки)  |                                    | 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  | Продолжаем комплекс упражнений на ноги по видео; (нажать, перейти по ссылке)<br><a href="https://vk.com/videos-80381781?section=album_3&amp;z=video-80381781_456239025%2Fclub80381781%2Fpl_-80381781_3">https://vk.com/videos-80381781?section=album_3&amp;z=video-80381781_456239025%2Fclub80381781%2Fpl_-80381781_3</a> |  | Каждое упр. по 3 мин.Всего 30 мин. | Внимательно смотрим на положение спины ,ног,стоп ит.д |
| <b>Основная часть</b>   |   |  |                                    |   |
| Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН ( В ПАРАХ). <a href="http://www.playcurling.com/ru/">http://www.playcurling.com/ru/</a>   |   |  | 1 час.                             | Функция – «Приятель»                                  |
| Просмотр видео «Подготовка к игре. Самоконтроль эмоций на игре. Вебинар Петра Дрона»<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rraG89BProY&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=rraG89BProY&amp;feature=youtu.be</a> |   |  | По 15 минут от времени видео       |   |
| <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(касясь 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 | 24.06.2020;  |
| 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<br>(количество во 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.<br>Мягкий, спокойный темп     |
| 2  | Ноги вместе, руки на поясе                                      | Круговые вращения головой по и против часовой стрелки                           | По 4 раза<br>Плавные движения        |
| 3  | Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч                        | Вращательные движения плечами по кругу (по и против часовой стрелки)            | По 8 раз<br>Увеличивая темп          |
| 4  | Ноги на ширине плеч, руки в стороны                             | Вращения вперед, назад в локтевых суставах                                      | 8 раз<br>Спина прямая                |
| 5  | Руки на поясе, ноги чуть шире ширины плеч                       | Вращение тазом по кругу (по и против часовой стрелки)                           | 6-8 раз<br>Стопы не отрываем от пола |
| 6  | Ноги вместе слегка согнуты в коленях, ладони на коленях. Корпус | Вращение коленями (по и   | 5-6 раз<br>Пятки не отрываем от      |

|   |   |  |                                    |   |
|---|---|--|------------------------------------|---|
|   | наклонен вперед   | против часовой стрелки)  |                                    | 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  | Продолжаем комплекс упражнений на ноги по видео; (нажать, перейти по ссылке)<br><a href="https://vk.com/videos-80381781?section=album_3&amp;z=video-80381781_456239025%2Fclub80381781%2Fpl_-80381781_3">https://vk.com/videos-80381781?section=album_3&amp;z=video-80381781_456239025%2Fclub80381781%2Fpl_-80381781_3</a> |  | Каждое упр. по 3 мин.Всего 30 мин. | Внимательно смотрим на положение спины ,ног,стоп ит.д |
| <b>Основная часть</b>   |   |  |                                    |   |
| Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН ( В ПАРАХ). <a href="http://www.playcurling.com/ru/">http://www.playcurling.com/ru/</a>   |   |  | 1 час.                             | Функция – «Приятель»                                  |
| Просмотр видео «Подготовка к игре. Самоконтроль эмоций на игре. Вебинар Петра Дрона»<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rraG89BProY&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=rraG89BProY&amp;feature=youtu.be</a> |   |  | По 15 минут от времени видео       | Внимательно смотрим и слушаем                         |
| <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(касясь 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 | 26.06.2020   |
| 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<br>(количество раз,<br>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.<br><br>Мягкий, спокойный темп     |
| 2  | Ноги вместе, руки на поясе                                      | Круговые вращения головой по и против часовой стрелки                           | По 4 раза<br><br>Плавные движения        |
| 3  | Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч                        | Вращательные движения плечами по кругу (по и против часовой стрелки)            | По 8 раз<br><br>Увеличивая темп          |
| 4  | Ноги на ширине плеч, руки в стороны                             | Вращения вперед, назад в локтевых суставах                                      | 8 раз<br><br>Спина прямая                |
| 5  | Руки на поясе, ноги чуть шире ширины плеч                       | Вращение тазом по кругу (по и против часовой стрелки)                           | 6-8 раз<br><br>Стопы не отрываем от пола |
| 6  | Ноги вместе слегка согнуты в коленях, ладони на коленях. Корпус | Вращение коленями (по и   | 5-6 раз<br><br>Пятки не отрываем от      |



|   |   |  |                                    |   |
|---|---|--|------------------------------------|---|
|   | наклонен вперед   | против часовой стрелки)  |                                    | 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  | Продолжаем комплекс упражнений на ноги по видео; (нажать, перейти по ссылке)<br><a href="https://vk.com/videos-80381781?section=album_3&amp;z=video-80381781_456239025%2Fclub80381781%2Fpl_-80381781_3">https://vk.com/videos-80381781?section=album_3&amp;z=video-80381781_456239025%2Fclub80381781%2Fpl_-80381781_3</a> |  | Каждое упр. по 3 мин.Всего 30 мин. | Внимательно смотрим на положение спины ,ног,стоп ит.д |
| <b>Основная часть</b>   |   |  |                                    |   |
| Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН ( В ПАРАХ). <a href="http://www.playcurling.com/ru/">http://www.playcurling.com/ru/</a>   |   |  | 1 час.                             | Функция – «Приятель»                                  |
| Просмотр видео «Подготовка к игре. Самоконтроль эмоций на игре. Вебинар Петра Дрона»<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rraG89BProY&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=rraG89BProY&amp;feature=youtu.be</a> |   |  | По 15 минут от времени видео       | Внимательно смотрим и слушаем                         |
| <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(касясь 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 | 28.06.2020;  |
| 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<br>(количество раз,<br>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.<br><br>Мягкий, спокойный темп     |
| 2  | Ноги вместе, руки на поясе                                      | Круговые вращения головой по и против часовой стрелки                           | По 4 раза<br><br>Плавные движения        |
| 3  | Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч                        | Вращательные движения плечами по кругу (по и против часовой стрелки)            | По 8 раз<br><br>Увеличивая темп          |
| 4  | Ноги на ширине плеч, руки в стороны                             | Вращения вперед, назад в локтевых суставах                                      | 8 раз<br><br>Спина прямая                |
| 5  | Руки на поясе, ноги чуть шире ширины плеч                       | Вращение тазом по кругу (по и против часовой стрелки)                           | 6-8 раз<br><br>Стопы не отрываем от пола |
| 6  | Ноги вместе слегка согнуты в коленях, ладони на коленях. Корпус | Вращение коленями (по и   | 5-6 раз<br><br>Пятки не отрываем от      |

|   |   |  |                                    |   |
|---|---|--|------------------------------------|---|
|   | наклонен вперед   | против часовой стрелки)  |                                    | 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  | Продолжаем комплекс упражнений на ноги по видео; (нажать, перейти по ссылке)<br><a href="https://vk.com/videos-80381781?section=album_3&amp;z=video-80381781_456239025%2Fclub80381781%2Fpl_-80381781_3">https://vk.com/videos-80381781?section=album_3&amp;z=video-80381781_456239025%2Fclub80381781%2Fpl_-80381781_3</a> |  | Каждое упр. по 3 мин.Всего 30 мин. | Внимательно смотрим на положение спины ,ног,стоп ит.д |
| <b>Основная часть</b>   |   |  |                                    |   |
| Осваиваем навыки игры в режиме КЕРЛИНГ-ОНЛАЙН ( В ПАРАХ). <a href="http://www.playcurling.com/ru/">http://www.playcurling.com/ru/</a>   |   |  | 1 час.                             | Функция – «Приятель»                                  |
| Просмотр видео «Подготовка к игре. Самоконтроль эмоций на игре. Вебинар Петра Дрона»<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rraG89BProY&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=rraG89BProY&amp;feature=youtu.be</a> |   |  | По 15 минут от времени видео       | Внимательно смотрим и слушаем                         |
| <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(касясь 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 | 22.06.2020;   |
| 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<br>(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<br>Спина прямая                 |
| 3  | Руки на поясе, ноги на ширине плеч                   | Круговые вращения головы в левую сторону, в правую сторону | 4-5 раз<br>Спина прямая                 |
| 4  | Руки на плечи, ноги на ширине плеч                   | Вращения руками вперед-назад                               | по 5 раз<br>Спина прямая                |
| 5  | Правая рука вверх, левая – вниз, ноги на ширине плеч | Рывки руками со сменой положения рук                       | по 6-7 раз<br>Руки прямые, спина прямая |
| 6  | Руки в стороны, ноги на ширине плеч                  | Вращение рук в кистевом, локтевом и плечевом суставе       | 3 раза<br>Руки прямые, спина прямая     |
| 7  | Руки на поясе, ноги на ширине плеч                   | Наклоны туловища влево-вправо, вперед-назад                | 4-5 раз<br>Спина прямая                 |
| 8  | Руки на поясе, ноги шире плеч                        | Наклоны к правой ноге, посередине, к левой ноге            | 4-5 раз<br>Ноги прямые                  |
| 9  | Руки на поясе, ноги на ширине плеч                   | Двойные повороты туловища влево-вправо                     | 4-5 раз<br>Спина прямая                 |
| 10                                       | Ноги на ширине плеч, руки                            | Поднимание правой ноги к левой руке, левой ноги к          | 6-7 раз<br>Ноги и спина прямые          |

|                                   |  |   |          |                              |
|-----------------------------------|--|---|----------|------------------------------|
|                                   | вытянуты<br>вперед на<br>уровне груди                              | правой руке   |          |                              |
| 11                                | Ноги на ширине<br>плеч, руки на<br>поясе                           | Приседания с<br>вытягиванием рук вперед                             | 10 раз   | Спина прямая                 |
| <b>Основная часть</b>             |  |   |          |                              |
| Работа со слайдами «Релиз»:       |  |   |          |                              |
| 1.                                | Шаг 1. Формирование захвата  |   | 40 минут | Внимательно<br>изучать       |
| 2                                 | Шаг 2. В момент релиза   |   |          |                              |
| 3                                 | Шаг 3. После релиза  |   |          |                              |
| Просмотр видео «Подборка бросков» |  |   |          |                              |
| <b>Заключительная часть</b>       |  |   |          |                              |
| 1                                 | Стоя на<br>четвереньках  | Поочередное поднимание<br>ног с одновременным<br>вытягиванием       | по 8 раз | Спина прямая                 |
| 2                                 | Сидя на полу,<br>ноги шире плеч                                    | Тянуться к правой ноге,<br>посередине, к левой ноге                 | 5 раз    | Спина прямая                 |
| 3                                 | Сидя на полу,<br>ноги вместе,<br>руки на поясе                     | Поднимание рук в стороны,<br>вверх вперед                           | 7 раз    | Спина прямая                 |
| 4                                 | Упор сзади,<br>ноги вместе   | Поднимание обеих ног на 5<br>сек. под углом 450                     | 6 раз    | Руки прямые, спина<br>прямая |
| 5                                 | Лежа на спине,<br>ноги согнуты,<br>руки за голову                  | Поднимание корпуса  | 10 раз   | Руки прямые, спина<br>прямая |
| 6                                 | Лежа на<br>животе, ноги<br>вместе, руки<br>вытянуты перед<br>собой | Одновременно<br>поднимание рук и ног с<br>задержанием на 5 сек.     | 6 раз    | Прогибаемся в<br>спине       |
| 7                                 | Лежа на правом<br>боку, правая<br>рука под<br>головой              | Поднимание левой ноги   | 10 раз   | Ноги прямые                  |
| 8                                 | Лежа на левом<br>боку, левая<br>рука под<br>головой                | Поднимание правой ноги  | 10 раз   | Спина прямая                 |
| 9                                 | Лежа на спине  | Поднимание ног на 90 0  | 10 раз   | Ноги и спина<br>прямые       |
| 10                                | Лежа на спине,<br>руки вдоль<br>туловища, ноги<br>вместе           | Поднимание правой руки и<br>левой ноги, левой руки и<br>правой ноги | 7 раз    | Спина прямая                 |
| 11                                | Левая нога<br>согнута в<br>колени, правая                          | Растягиваем внутреннюю<br>поверхность бедра                         | 10 сек   | Опора на руки                |

|    |  |   |         |               |
|----|--|---|---------|---------------|
|    | прямая нога<br>отведена назад  |   |         |               |
| 12 | Правая нога<br>согнута в<br>колени. левая<br>прямая нога<br>отведена назад | Растягиваем внутреннюю<br>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 | 24.06.2020  |
| 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<br>(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<br>Спина прямая                 |
| 3  | Руки на поясе, ноги на ширине плеч                        | Круговые вращения головы в левую сторону, в правую сторону    | 4-5 раз<br>Спина прямая                 |
| 4  | Руки на плечи, ноги на ширине плеч                        | Вращения руками вперед-назад                                  | по 5 раз<br>Спина прямая                |
| 5  | Правая рука вверх, левая – вниз, ноги на ширине плеч      | Рывки руками со сменой положения рук                          | по 6-7 раз<br>Руки прямые, спина прямая |
| 6  | Руки в стороны, ноги на ширине плеч                       | Вращение рук в кистевом, локтевом и плечевом суставе          | 3 раза<br>Руки прямые, спина прямая     |
| 7  | Руки на поясе, ноги на ширине плеч                        | Наклоны туловища влево-вправо, вперед-назад                   | 4-5 раз<br>Спина прямая                 |
| 8  | Руки на поясе, ноги шире плеч                             | Наклоны к правой ноге, посередине, к левой ноге               | 4-5 раз<br>Ноги прямые                  |
| 9  | Руки на поясе, ноги на ширине плеч                        | Двойные повороты туловища влево-вправо                        | 4-5 раз<br>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<br>Ноги и спина прямые          |
| 11                                       | Ноги на ширине плеч, руки на поясе                        | Приседания с вытягиванием рук вперед                          | 10 раз<br>Спина прямая                  |

| <b>Основная часть</b>  |  |   |               |  |
|--|--|---|---------------|--|
| Работа со слайдами «Вращение камня»:   |  |   | 40 минут      | Делаем в домашних условиях «имитацию выката» |
| 1.   | Шаг 1. In-turn   |   |               |  |
| 2  | Шаг 2. Out-turn  |   |               |  |
|  |  |   |               |  |
|  |  |   |               |  |
| Освоение игры «Керлинг- онлайн»<br><a href="http://www.playcurling.com/ru/faq.html">http://www.playcurling.com/ru/faq.html</a> |  |   |               |  |
| <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 | 26.06.2020  |
| 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<br>(количество раз,<br>мин., сек.)               | Организац<br>ионн<br>о-<br>методические<br>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<br>Спина прямая                             |
| 3  | Руки на поясе, ноги на ширине плеч                   | Круговые вращения головы в левую сторону, в правую сторону | 4-5 раз<br>Спина прямая                             |
| 4  | Руки на плечи, ноги на ширине плеч                   | Вращения руками вперед-назад                               | по 5 раз<br>Спина прямая                            |
| 5  | Правая рука вверх, левая – вниз, ноги на ширине плеч | Рывки руками со сменой положения рук                       | по 6-7 раз<br>Руки прямые, спина прямая             |
| 6  | Руки в стороны, ноги на ширине плеч                  | Вращение рук в кистевом, локтевом и плечевом суставе       | 3 раза<br>Руки прямые, спина прямая                 |
| 7  | Руки на поясе, ноги на ширине плеч                   | Наклоны туловища влево-вправо, вперед-назад                | 4-5 раз<br>Спина прямая                             |
| 8  | Руки на поясе, ноги шире плеч                        | Наклоны к правой ноге, посередине, к левой ноге            | 4-5 раз<br>Ноги прямые                              |
| 9  | Руки на поясе, ноги на ширине плеч                   | Двойные повороты туловища влево-вправо                     | 4-5 раз<br>Спина прямая                             |
| 10                                       | Ноги на ширине плеч, руки                            | Поднимание правой ноги к левой руке, левой ноги к          | 6-7 раз<br>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>  |  |   |          |  |
| Работа со слайдами «Вращение камня»:   |  |   | 40 минут | Делаем в домашних условиях «имитацию выката» |
| 1.   | Шаг 1. In-turn   |   |          |  |
| 2  | Шаг 2. Out-turn  |   |          |  |
|  |  |   |          |  |
|  |  |   |          |  |
|  |  |   |          |  |
| Освоение игры «Керлинг- онлайн»<br><a href="http://www.playcurling.com/ru/faq.html">http://www.playcurling.com/ru/faq.html</a> |  |   |          |  |
| <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 450                  | 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 0  | 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 |