

План-конспект тренировочного занятия на дистанционном (удаленном) режиме

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна (на период б/л)	
Дата проведения тренировочного занятия	31.01.2022 г.	
Группа/ФИО спортсменов	НП-1№15	
Этап спортивной подготовки	Начальная подготовка 1 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие прыгучести, совершенствование кувырков и стоек на руках, развитие общей физической подготовки	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий, скакалка	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	25'	
1.Разминка суставная:	5'	
-наклон головы (вправо-влево, вперед-назад)	8 раз	Дыши ровно, руки в стороны, наклон глубже
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Руки в кулаках
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловища (вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой, левой ногой	10 раз	Колени сзади прямые
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Прыжки на скакалке	10'	
-ноги вместе вперед	50 раз	Прыгай на носках
-ноги вместе назад	50 раз	Колени прямые
-на правой	50 раз	Работай стопой
-на левой	50 раз	Носки тянуть
-вокруг себя вправо	5 кругов	Спину держать
-вокруг себя влево	5 кругов	Шея длинная
-прыжки через скакалку, сложенную вдвое вперед	20 раз	Колени выше
-прыжки через скакалку, сложенную	20 раз	Прыгай на носках

вдвое назад		
3.Упражнения в партере -наклон, присед, встать -складка ноги врозь -складка ноги вместе -наклон к правой,левой ноге -шпагаты с возвышения (правый,левый,поперечный)	10' 10 раз 1' 1' 10 раз 6'	Складывайся сильнее Ноги прямые Колени не сгибай Спина ровная Тяни ноги
Основная часть	45'	
1.Гимнастика: -мост -качание в мостике - опускание в мост с колен - опускание вставание по стене -стойка на руках у стены -стойка у стены ноги врозь -кувырок вперед -кувырок вперед,встать через складку ноги вместе -кувырок вперед в угол ноги врозь	20' 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Колени прямые Пятки не отрывай Руки прямые Руки к ушам Ноги вместе Поясницу не прогибай Носки тянуть Локти не сгибай
2.ОФП -приседания -выпрыгивания -отжимания -складки -мельница вправо-влево -поднимание туловища на спине -складки ноги врозь -поднимание туловища на животе -удержание лодочки -удержание угла ноги врозь 8 счетов -удержание курочки 8 счетов	25' 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз 10"×5 раз 5 раз 5 раз	Колени вместе Тяни носки Голову вперед Руки к ушам Ноги вместе Руки за головой Колено в пол Выше Носки тянуть Колени прямые
Заключительная часть	5'	
1.Растяжка стоп -сед в домике -сед на подъемах -сокращение-вытяжение стоп	4' 1' 1' 2'	Сильнее дави Следи за ногами Носки тянем к полу
2.Восстановление дыхания	1'	Вдох-выдох

План-конспект тренировочного занятия на дистанционном (удаленном) режиме

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна (на период б/л)	
Дата проведения тренировочного занятия	02.02.2022 г.	
Группа/ФИО спортсменов	НП-1№15	
Этап спортивной подготовки	Начальная подготовка 1 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие силы, обучение элементам статики, продолжить развивать интерес к занятиям	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	15'	
1.Разминка суставная:	5'	
-наклон головы (вправо-влево, вперед-назад)	8 раз	Дыши ровно
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Руки в кулаках
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловище (вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения в коленном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой, левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Разминка с помощью интервального метода через каждые 10"	5'	
-аэробный бег на месте	20"	Колено выше
-джеки	20"	Носки тянуть
-аэробный бег	20"	Спину держать
-ланч	20"	Руки выпрямляй
-аэробный бег	20"	Колено прямое
-ни-ап	20"	Вытягивай руки
-аэробный бег	20"	Работай на носках
-кики	20"	Смотри вперед

-восстановления дыхания 3.Упражнения в упоре лежа -ходьба в упоре лежа (вперед-назад) -переступание в упоре лежа -прыжки в упоре лежа (вперед-назад) -прыжки в упоре лежа (вправо-влево)	1' 5' 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Дыши ровно Держи спину Смотри вперед Локти сгибай Ниже упор
Основная часть	55'	
1.ОФП: -отжимания кузнечиком -планка кисти-локти -стойка на лопатках встать без помощи рук -переступание кистями в упоре лежа -складки на пресс -удержание максимально выше лодочки на животе,руки к ушам -пистолетик -планка на предплечье -на шведской стенкеподнимание прямых ног -мельница вправо -мельница влево 2 Растяжка: -правый шпагат,передняя нога на возвышении -правый шпагат,задняя нога на возвышении -левый шпагат,передняя нога на возвышении -левый шпагат, задняя нога на возвышении -поперечный шпагат, правая нога на возвышении -поперечный шпагат, левая нога на возвышении -перекаты из правого,поперечный,левый шпагат -мосты -кач в мостах -наклон вперед -плечи 3. СФП - угол ноги вместе - угол ноги врозь - удержание курочки	30' 3×10 раз 3×30 сек 3×10 раз 3×30 сек 4×20 сек 20"×5 раз 20 раз 1' 3×10 раз 10 раз 10 раз 19' 2' 2' 2' 2' 2' 2' 2' 1' 1' 1' 1' 6' 2' 2' 2'	Колени прямые Руки прямые Встаем без помощи рук Спину держи Руки к ушам Носки тянуть Колени прямые Спину держать Тяни ноги Спина ровная Колени прямые Колено заднее прямое Тянем бедро к полу Колени выпрямляй Держи спину Тянись больше Руки на локти Руки в сторону Колени прямые Плечи над кистью Складку сильнее Руки ставь дальше Колено прямое Держи равновесие Ноги ближе к груди

Заключительная часть	5'	
1.Растяжка стоп	4'	
-сед на подъемах	1'	Сильнее дави
-сокращение-вытяжение стоп	1'	Носки тянем к полу
-удержание прямых ног	1'	Колено прямое
-растяжка коленей	1'	Ноги прямые
2.Подведение итога	1'	Оценка самочувствия, измерение чсс

План-конспект тренировочного занятия на дистанционном (удаленном) режиме

ФИО тренера	Рослякова Наталья Игоревна (на период б/л)	
Дата проведения тренировочного занятия	04.02.2022 г.	
Группа/ФИО спортсменов	НП-1№15	
Этап спортивной подготовки	Начальная группа 1 года обучения	
Направленность тренировочного процесса	Развитие общих физических качеств, обучение элементов динамики, развитие координационных движений	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Домашние условия, комната, стул или диван, дорожка для занятий	
Содержание	Дозировка (кол-во во раз, мин.сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)	20'	
1.Разминка суставная:	5'	
-наклон головы (вправо-влево,вперед-назад)	8 раз	Дыши ровно
-круговые движения головой (вправо-влево)	8 раз	Не торопись
-круговые движения кистевых суставов	8 раз	Работай на вытянутых руках
-круговые движения в локтевых суставах (вовнутрь-наружу)	8 раз	Локти выпрямляй
-круговые движения в плечевых суставах (вперед-назад)	8 раз	Руки к плечам
-круговые движения в тазобедренном суставе (вправо-влево)	8 раз	Больше амплитуду
-наклон туловище (вправо-влево)	10 раз	Наклон глубже
-наклон к ногам ноги врозь	10 раз	Колени держи ровно
- круговые движения вколенном суставе	10 раз	Руки на колени
-круговые движения в голеностопном суставе	10 раз	Руки на пояс
-выпады правой,левой ногой	10 раз	Колено сзади прямое
-перекаты в сторону с ноги на ногу	10 раз	Выпад глубже
2.Беговая разминка на месте	10'	
-захлест голени назад	45"	Пятки касаются ягодиц
-высоким поднимания бедра	45"	Выше
-чередование захлеста голени назад с высоким подниманием бедра	8×4 раза	Слушай счет
-с прямыми ногами вперед	45"	Колени прямые
-с прямыми ногами назад	45"	Носки тяни
-чередование прямых ног вперед назад	8×4 раза	Держи спину
-прыжки на 2 ногах	45"	Прыгай на носках

-прыжки на правой	45"	Колено в пол
-прыжки на левой	45"	Прыжок выше
-базовая связка	2'	Носки тянуть
3. Упражнения в упоре лежа	5'	
-ходьба в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Спину держать
-переступание в упоре лежа (вправо-влево)	10 раз	Голову вперед
-мельница вправо-влево	10 раз	Стопы вместе
-прыжки в упоре лежа (вперед-назад)	10 раз	Колени прямые
-прыжки в упоре лежа (вправо-влево)	10 раз	Ниже упор
Основная часть	50'	
1.ОФП:	30'	
-выпрыгивания	20 раз	Колени прямые
-приседания	20 раз	Пятки не отрывай
-складки	20 раз	Руки прямые
-стойка на лопатках, встаем выпрыгиванием	20 раз	Встаем без помощи рук
-лодка на спине	20 раз	Ноги держи
-лодка на животе	20 раз	Руки к ушам
-лодка на правом боку	20 раз	Рука прижата к уху
-лодка на левом боку	20 раз	Ноги тяни
-отжимания кузнечиком	2×10 раз	Отжимания ниже
-из упора лежа в удержание угла 8 счетов	10 раз	Носки тянуть
-из упора лежа, подтягивание прямых ног	30"	Колени прямые
-планка на предплечье	30"	Спину держать
-боковая планка (правая, левая)	2×30"	Спина ровная
2 Растяжка:	18'	Руку выше
-правый шпагат, передняя нога на возвышении	2'	Спина ровная
-правый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Колено заднее прямое
-левый шпагат, передняя нога на возвышении	2'	Тянем бедро к полу
-левый шпагат, задняя нога на возвышении	2'	Колени выпрямляй
-поперечный шпагат, правая нога на возвышении	2'	Руки на локти
-поперечный шпагат, левая нога на возвышении	2'	Тянись больше
-перекаты из правого, поперечный, левый шпагат	2'	Руки в стороны
-мосты	1'	Локти выпрямляй
-кач в мостах	1'	Колени прямые
-наклон вперед	1'	Складку сильнее
-плечи	1'	Тянись к полу

4. СФП -отжимания на одной ноге -венсон	2' 10 раз 10 раз	Держи спину Ногу натянуть
Заключительная часть	5'	
1.Растяжка стоп -сед на подъемах -сокращение-вытяжение стоп -удержание прямых ног -растяжка коленей 2.Дыхательные упражнения	4' 1' 1' 1' 1' 1'	Сильнее дави Носки тянем к полу Колено прямое Ноги прямые Глаза закрыты,вдох-выдох