Учебный план

Тренировочных занятий с «10.11.» по «11.10.» 2021 года

УТГ-3

Тренера-преподавателя: Пантюхин С.С.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 10.11.2021 | Разминка-ОРУ  1. И. П. – О.С. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – И. П. 5 –8 –то же в другую сторону.  2.И. П. – О.С. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.  3.И.П.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1-2 – наклоны вправо,  3-4 – наклоны влево  4. И.П.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу.  5.  И. п. — лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 — 4 — круговые движения   ног  вперед   («велосипед»);  5—8 — то же, вращая ноги на себя.  6.И. П. — О. С. руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — И. П. 3—4 — то же другой ногой. 4 раза. | 10 мин |
| Основная часть. Упражнения со скакалкой:  1.Прыжки без продвижения вперед через скакалку вращая скакалку вперед.  2.То же самое, но скакалку вращать назад.  3.На счет 1- прыжок через скакалку вперед; 2- прыжок через скакалку назад; 3- 4 круг руками назад.  4. на счет 1- прыжок через скакалку назад; на счет 2- прыжок через скакалку вперед; 3- 4 круг руками вперед.  5.На счет 1- прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2- прокрутка скакалки вперед справа; 3- прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4- прокрутка скакалки назад справа. | 8-10раз |
| Отжимания | 3 серии по 20 |
| Приседания | 4 серии по 20 |
| Упражнения на брюшной пресс | 4 серии по 10 |
| 6. Просмотр учебного фильма по теме: «Ведение мяча разными способами» «<https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfa-E>…….» | 5 мин. |
| 11.10.2021 | Задание | Дозировка |
| Разминка- ОРУ:   1. И.П. – О.С. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – И.П. 5 – 8 – то же в другую сторону. 2. И. П. – О.С. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – И.П. 5 - 6 - наклон головы вперед, 7 – 8 – И.П. 3. И. П. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад 4. И. П. – О.С. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево. 5. И. П. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – И.П. 6. И.П. – О. С.,руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – И. П. 3 – 4 – то же в другую сторону. | 15 мин |
| Основная часть. Упражнения на Ловкость:  1.Падение назад и быстрое вставание.  2.Падение Вперед и быстрое вставание.  3.Стойка на голове, вначале с опорой у стены.  4.Стойка на руках.  5.Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов | 3 серия по 15 раз |
| Отжимания. | 4 серия по 15 |
| Приседания | 3 серия по 15 |
| Упражнения на брюшной пресс | 3 серии по 10 |
| 6.Изучение теоретического материла по теме «Закаливание водой»  Закаливание водой – наиболее популярный, доступный, разнообразный и эффективный комплекс положительных воздействий на организм человека. Главным закаливающим фактором служит температура воды. Систематическое использование водных процедур является надежной защитой от простудных заболеваний.  Самое благоприятное время года для начала закаливания водой – лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. Вначале водные процедуры рекомендуется проводить при температуре воздуха 17–20° С, а затем по мере закаливания и при более низкой.  Основным закаливающим фактором является температура воды, а не продолжительность самой процедуры, поэтому необходимо соблюдать следующее правило: чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее соприкосновения с телом. Водные процедуры в домашних условиях подразделяются на обтирание, обливание, душ.  Первый этапом закаливания водой является обтирание. В течение нескольких дней выполняют обтирание мокрым полотенцем, губкой или просто мокрой рукой. Температура воды должна быть около 30° С. В начале обтираются по пояс, затем переходят к обтиранию всего тела, начиная с верхней половины туловища. Обтерев водой шею, грудь и спину, вытирают их насухо и энергично растирают полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. После этого таким образом обтирают нижние конечности. Вся процедура, включая и растирание тела полотенцем, не должна превышать 5 мин.  Следующий этап закаливания водой – обливание. При этой процедуре к действию низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струи воды, выливаемой из ведра, кувшина или какого-либо другого сосуда. Начинают обливание водой с температуры около 30°С, в дальнейшем за 1,5–2 месяца она понижается до 15°С, в зависимости от самочувствия и состояния здоровья. После обливания необходимо энергично растереть тело полотенцем. Длительность всей процедуры: 3–4 минуты.  Одним из самых эффективных средств закаливания является душ, так как холодная вода сочетается с механическим воздействием. Начинают водные процедуры с температуры 30°С продолжительностью не более 1-ой минуты, затем через каждые 3–4 дня снижают температуру воды и постепенно за 1,5–2 месяца доводят ее, до 20–15° С и ниже, но при этом необходимо также учитывать самочувствие и состояние здоровья. | 15 мин |