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-ОРУ1. 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 влево4. 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 |