|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ  План тренировочных занятий подготовки группы НП-1 по фехтованию на период с 21.12.2020-26.12.2020 | | | |
| День недели | Дата | Описание | Вид тренировки |
| ВТ | 22.12.2020 | 1)Переступания через линию 5 минут.  Разминка.  2) В боевой стойке :  1.Шаг вперёд шаг назад - 1 минута  2.Шаг вперёд низкий присед, 3.шаг назад низкий присед - 1 минута  4.Атака с выпадом - 10 раз  5.Атака с шагом вперёд, шаг назад защита ответ - 1 минута  6.С выпада перекат на сзади стоящую ногу - 10 раз  7. Отрывание носков поочерёдно - 1 минута  8.Отрыванине пяток поочередно -1 минута  9.Отрывание одновременно пяток двух ног, встать , 10.оторвать одновременно носки - 1 минута.  11.Шаг выпад закрытие назад, шаг назад- 10 раз.  12.Шаги как переступание через барьер только на месте - 1 минута.  13.Атка с выпадом закрытие вперед шаг назад | СФП |
| ПТ | 25.12.2020 | 1)Бег на месте 2 минуты.  На месте с высоким подниманием бедра - 30 сек.  На месте захлёстывание голеней -30 сек .  2) Разминка  3) Растяжка:  1.Сидя на полу ног как можно шире , сначала просто тянемся к каждой ноге стараясь достать до носков , потом двумя руками держимся за носок правой потом левой ноги -20 сек на каждой ноге.  2. Сидя на полу ноги вместе также сначала просто тянемся, потом за носки держимся 20 сек.  3 . Одна нога впереди другая согнута, также тянемся , 20 сек. держим. И меняем положения ног.  4. Лечь на пол на живот, руки впереди, ноги вместе. Понять правую руку на 10 см от пола и тянуть её вперёд , одновременно поднять левую ногу на 10 см от пола и тянуть назад. Левая рука и правая нога остаются на полу . 20 сек . Затем поменять руки ноги местами и тоже 20 сек .  5. Лежа на животе схватить руками стопу и прогнуть спину как можно выше отрываясь от пола ,,коробочку,, 10 сек. Легли сразу снова поднялись еще 10 сек .  6. Упражнене 4  7. Лечь на спину , ноги вместе прямые руки вдоль туловища . Согнуть ногу и прижать руками к туловищу, лежать 30 сек. Поменять ноги тоже 30 сек .  8. Упражнение 5  9. Из положения гимнастического выпада достать локтям до пола у стопы впереди стоящей ноги . Стоять 30 сек . Потом поменять ноги местами и тоже 30 сек.  5. Потянуться на шпагат продольный поперечный до максимально низкого уровня до пола как могут .  6 . Лечь на пол руки вдоль туловища ноги вместе. Лежать 2 минуты, в полной тишине, спокойно без всяких поворотов головой , дерганий руками ногами . | Растяжка |
| ВС | 27.12.2020 | 1) 5 минут переступают через рапиру или намеченную линию. В режиме лёгкого бега  Разминка  2) Приседания  Руки на уровне плеч и вытянуты вперед, спина прямая, ноги на ширине плеч и не отрываются пятками от поверхности.  20 приседаний  3) Выпрыгивания из низкого приседа  Сядьте в глубокий присед, коснувшись руками пола, выпрыгивайте максимально высоко, поднимая руки вверх.    15 выпригиваний  4) Приседания на 1 ноге (пистолетик)  Можете начинать делать с опорой на руку, немного помогая себе подниматься.  5 приседаний на каждую ногу  5) Подъем на мыске  Руки на поясе, ноги вместе. Встаньте на мысок, максимально поднимайтесь вверх и опускайтесь вниз.  25 раз встать -опуститься  6) отжимания 15 раз  7) пресс 30 раз  8) лежа на спине поднятие прямых ног 15 раз | ОФП |