|  |
| --- |
| ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕПлантренировочных занятий на период с 21.12 по 26.12тренер-преподаватель по фехтованию Киселев О.А.группа УТ-5 |
| Дата | Описание | Вид тренировки |
| 21.12.2020 | 1.Размика:1.1. Бег на месте 5 минут1.2. Прыжки на ногах с двух на две через линию 2 минуты1.3. Прыжки на правой и левой ноге по 1 минуте на каждую ногу.1.4. Вращение головой; в кистях; предплечье; руками; наклоны туловищем вправо-влево, вперёд-назад; ногами; в коленях; голеностоп1.5. растяжка: сидя на полу ноги вместе; ноги как можно шире; одна нога согнута; шпагат2. СФП :2.1. В боевой стойке два шага вперёд с атакой на втором шаге, два назад с защитой после второго шага . 2 минуты2.2. В боевой стойке , вооруженная рука выпрямлена на укол с гирей. Стоять 2 минуты2.3. Приседания в боевой стойке 15 раз.2.4. Из положения выпада перекатиться на сзади стоящую ногу 10 раз .2.5. Разножка 15 раз2.6. Атака с выпадом 20 раз2.7. Атака шаг вперёд шаг назад выпад 20 раз.2.8. Атака скачек вперёд скачек назад 20 раз.2.9. Атака с выпадом закрытие вперёд два шага назад 20 раз2.10. Бой с тенью 2 минуты2.11 В боевой стойке защита 4 ответ на месте с гирей в вооруженной руке. 1 минута2.12. В боевой стойке защита 6 ответ на месте с гирей в вооруженной руке. 1 минута 3. Заключительная 1. 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 .  2. Лечь на спину , ноги вместе прямые руки вдоль туловища . Согнуть ногу и прижать руками к туловищу, лежать 30 сек. Поменять ноги тоже 30 сек .  3. Из положения гимнастического выпада достать локтям до пола у стопы впереди стоящей ноги . Стоять 30 сек . Потом поменять ноги местами и тоже 30 сек. 4 Потянуться на шпагат продольный поперечный до максимально низкого уровня до пола как могут . 5. Лечь на пол руки вдоль туловища ноги вместе. Лежать 2 миуты, в полной тишине, спокойно без всяких поворотов головой , дерганий руками ногами . | СФПРастяжка |
| 22.12.2020 | 1.1. Бег на месте 5 минут1.2. Прыжки на ногах с двух на две через линию 2 минуты1.3. Прыжки на правой и левой ноге по 1 минуте на каждую ногу.1.4. Вращение головой; в кистях; предплечье; руками; наклоны туловищем вправо-влево, вперёд-назад; ногами; в коленях; голеностоп1.5. растяжка: сидя на полу ноги вместе; ноги как можно шире; одна нога согнута; шпагат2. СФП :2.1. В боевой стойке два шага вперёд с атакой на втором шаге, два назад с защитой после второго шага . 2 минуты2.2. В боевой стойке , вооруженная рука выпрямлена на укол с гирей. Стоять 2 минуты2.3. Приседания в боевой стойке 15 раз.2.4. Из положения выпада перекатиться на сзади стоящую ногу 10 раз .2.5. Разножка 15 раз2.6. Атака с выпадом 20 раз2.7. Атака шаг вперёд шаг назад выпад 20 раз.2.8. Атака скачек вперёд скачек назад 20 раз.2.9. Атака с выпадом закрытие вперёд два шага назад 20 раз2.10. Бой с тенью 2 минуты2.11 В боевой стойке защита 4 ответ на месте с гирей в вооруженной руке. 1 минута2.12. В боевой стойке защита 6 ответ на месте с гирей в вооруженной руке. 1 минута 3. Заключительная3.1. Отжимания 25 раз3.2. Пресс 40 раз3.3. Лодочка 40 раз | СФП |
| 23.12.2020 | 1.Разминка1.1. Перешагивание через линию 10 минут.1.2. Вращение головой; в кистях; предплечье; руками; наклоны туловищем вправо-влево, вперёд-назад; ногами; в коленях; голеностоп1.3. растяжка: сидя на полу ноги вместе; ноги как можно шире; одна нога согнута; шпагат.2. ОФП2.1. Прыжки через линию на правой ноге 100 раз2.2.Прыжки через линию на левой ноге 100 раз2.3. Упор присев упор лёжа 20 раз2.4. Перепрыгивания через линию с двух на две 100 раз2.5. Упор лёжа упор присев выпрыгивание вверх 15 раз2.6. Отжимания 20 раз2.7. Лёжа на спине поднятие прямых ног 20 раз2.8. Из низкого приседа выпрыгивание вверх 15 раз2.9. Лёгкий бег на месте 5 минут | ОФП |
| 24.12.2020 | 1.1. Бег на месте 5 минут1.2. Прыжки на ногах с двух на две через линию 2 минуты1.3. Прыжки на правой и левой ноге по 1 минуте на каждую ногу.1.4. Вращение головой; в кистях; предплечье; руками; наклоны туловищем вправо-влево, вперёд-назад; ногами; в коленях; голеностоп1.5. растяжка: сидя на полу ноги вместе; ноги как можно шире; одна нога согнута; шпагат2. СФП :2.1. В боевой стойке два шага вперёд с атакой на втором шаге, два назад с защитой после второго шага . 2 минуты2.2. В боевой стойке , вооруженная рука выпрямлена на укол с гирей. Стоять 2 минуты2.3. Приседания в боевой стойке 15 раз.2.4. Из положения выпада перекатиться на сзади стоящую ногу 10 раз .2.5. Разножка 15 раз2.6. Атака с выпадом 20 раз2.7. Атака шаг вперёд шаг назад выпад 20 раз.2.8. Атака скачек вперёд скачек назад 20 раз.2.9. Атака с выпадом закрытие вперёд два шага назад 20 раз2.10. Бой с тенью 2 минуты2.11 В боевой стойке защита 4 ответ на месте с гирей в вооруженной руке. 1 минута2.12. В боевой стойке защита 6 ответ на месте с гирей в вооруженной руке. 1 минута 3. Заключительная 1. 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 .  2. Лечь на спину , ноги вместе прямые руки вдоль туловища . Согнуть ногу и прижать руками к туловищу, лежать 30 сек. Поменять ноги тоже 30 сек .  3. Из положения гимнастического выпада достать локтям до пола у стопы впереди стоящей ноги . Стоять 30 сек . Потом поменять ноги местами и тоже 30 сек. 4 Потянуться на шпагат продольный поперечный до максимально низкого уровня до пола как могут . 5. Лечь на пол руки вдоль туловища ноги вместе. Лежать 2 миуты, в полной тишине, спокойно без всяких поворотов головой , дерганий руками ногами . | СФПРасскажа |
| 25.12.2020 | 1.Разминка1.1. Перешагивание через линию 10 минут.1.2. Вращение головой; в кистях; предплечье; руками; наклоны туловищем вправо-влево, вперёд-назад; ногами; в коленях; голеностоп1.3. растяжка: сидя на полу ноги вместе; ноги как можно шире; одна нога согнута; шпагат.2. ОФП2.1. Прыжки через линию на правой ноге 100 раз2.2.Прыжки через линию на левой ноге 100 раз2.3. Упор присев упор лёжа 20 раз2.4. Перепрыгивания через линию с двух на две 100 раз2.5. Упор лёжа упор присев выпрыгивание вверх 15 раз2.6. Отжимания 20 раз2.7. Лёжа на спине поднятие прямых ног 20 раз2.8. Из низкого приседа выпрыгивание вверх 15 раз2.9. Лёгкий бег на месте 5 минут | ОФП |
| 26.12.2020 | 1.Разминка1.1. Перешагивание через линию 10 минут.1.2. Вращение головой; в кистях; предплечье; руками; наклоны туловищем вправо-влево, вперёд-назад; ногами; в коленях; голеностоп1.3. растяжка: сидя на полу ноги вместе; ноги как можно шире; одна нога согнута; шпагат.2. ОФП2.1. Прыжки через линию на правой ноге 100 раз2.2.Прыжки через линию на левой ноге 100 раз2.3. Упор присев упор лёжа 20 раз2.4. Перепрыгивания через линию с двух на две 100 раз2.5. Упор лёжа упор присев выпрыгивание вверх 15 раз2.6. Отжимания 20 раз2.7. Лёжа на спине поднятие прямых ног 20 раз2.8. Из низкого приседа выпрыгивание вверх 15 раз2.9. Лёгкий бег на месте 5 минут | ОФП |