|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ  План  тренировочных занятий на период с 21.12 по 26.12  тренер-преподаватель по фехтованию Киселев О.А.  группа УТ-5 | | |
| Дата | Описание | Вид тренировки |
| 21.12.2020 | 1.Размика:  1.1. Бег на месте 5 минут  1.2. Прыжки на ногах с двух на две через линию 2 минуты  1.3. 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; голеностоп  1.5. растяжка: сидя на полу ноги вместе; ноги как можно шире; одна нога согнута; шпагат  2. СФП :  2.1. В боевой стойке два шага вперёд с атакой на втором шаге, два назад с защитой после второго шага . 2 минуты  2.2. В боевой стойке , вооруженная рука выпрямлена на укол с гирей. Стоять 2 минуты  2.3. Приседания в боевой стойке 15 раз.  2.4. Из положения выпада перекатиться на сзади стоящую ногу 10 раз .  2.5. Разножка 15 раз  2.6. Атака с выпадом 20 раз  2.7. 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 раз  2.10. Бой с тенью 2 минуты  2.11 В боевой стойке защита 4 ответ на месте с гирей в вооруженной руке. 1 минута  2.12. 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 . | СФП  Растяжка |
| 22.12.2020 | 1.1. Бег на месте 5 минут  1.2. Прыжки на ногах с двух на две через линию 2 минуты  1.3. 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; голеностоп  1.5. растяжка: сидя на полу ноги вместе; ноги как можно шире; одна нога согнута; шпагат  2. СФП :  2.1. В боевой стойке два шага вперёд с атакой на втором шаге, два назад с защитой после второго шага . 2 минуты  2.2. В боевой стойке , вооруженная рука выпрямлена на укол с гирей. Стоять 2 минуты  2.3. Приседания в боевой стойке 15 раз.  2.4. Из положения выпада перекатиться на сзади стоящую ногу 10 раз .  2.5. Разножка 15 раз  2.6. Атака с выпадом 20 раз  2.7. 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 раз  2.10. Бой с тенью 2 минуты  2.11 В боевой стойке защита 4 ответ на месте с гирей в вооруженной руке. 1 минута  2.12. В боевой стойке защита 6 ответ на месте с гирей в вооруженной руке. 1 минута  3. Заключительная  3.1. Отжимания 25 раз  3.2. Пресс 40 раз  3.3. Лодочка 40 раз | СФП |
| 23.12.2020 | 1.Разминка  1.1. Перешагивание через линию 10 минут.  1.2. Вращение головой; в кистях; предплечье; руками; наклоны туловищем вправо-влево, вперёд-назад; ногами; в коленях; голеностоп  1.3. растяжка: сидя на полу ноги вместе; ноги как можно шире; одна нога согнута; шпагат.  2. ОФП  2.1. Прыжки через линию на правой ноге 100 раз  2.2.Прыжки через линию на левой ноге 100 раз  2.3. Упор присев упор лёжа 20 раз  2.4. Перепрыгивания через линию с двух на две 100 раз  2.5. Упор лёжа упор присев выпрыгивание вверх 15 раз  2.6. Отжимания 20 раз  2.7. Лёжа на спине поднятие прямых ног 20 раз  2.8. Из низкого приседа выпрыгивание вверх 15 раз  2.9. Лёгкий бег на месте 5 минут | ОФП |
| 24.12.2020 | 1.1. Бег на месте 5 минут  1.2. Прыжки на ногах с двух на две через линию 2 минуты  1.3. 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; голеностоп  1.5. растяжка: сидя на полу ноги вместе; ноги как можно шире; одна нога согнута; шпагат  2. СФП :  2.1. В боевой стойке два шага вперёд с атакой на втором шаге, два назад с защитой после второго шага . 2 минуты  2.2. В боевой стойке , вооруженная рука выпрямлена на укол с гирей. Стоять 2 минуты  2.3. Приседания в боевой стойке 15 раз.  2.4. Из положения выпада перекатиться на сзади стоящую ногу 10 раз .  2.5. Разножка 15 раз  2.6. Атака с выпадом 20 раз  2.7. 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 раз  2.10. Бой с тенью 2 минуты  2.11 В боевой стойке защита 4 ответ на месте с гирей в вооруженной руке. 1 минута  2.12. 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 . | СФП  Расскажа |
| 25.12.2020 | 1.Разминка  1.1. Перешагивание через линию 10 минут.  1.2. Вращение головой; в кистях; предплечье; руками; наклоны туловищем вправо-влево, вперёд-назад; ногами; в коленях; голеностоп  1.3. растяжка: сидя на полу ноги вместе; ноги как можно шире; одна нога согнута; шпагат.  2. ОФП  2.1. Прыжки через линию на правой ноге 100 раз  2.2.Прыжки через линию на левой ноге 100 раз  2.3. Упор присев упор лёжа 20 раз  2.4. Перепрыгивания через линию с двух на две 100 раз  2.5. Упор лёжа упор присев выпрыгивание вверх 15 раз  2.6. Отжимания 20 раз  2.7. Лёжа на спине поднятие прямых ног 20 раз  2.8. Из низкого приседа выпрыгивание вверх 15 раз  2.9. Лёгкий бег на месте 5 минут | ОФП |
| 26.12.2020 | 1.Разминка  1.1. Перешагивание через линию 10 минут.  1.2. Вращение головой; в кистях; предплечье; руками; наклоны туловищем вправо-влево, вперёд-назад; ногами; в коленях; голеностоп  1.3. растяжка: сидя на полу ноги вместе; ноги как можно шире; одна нога согнута; шпагат.  2. ОФП  2.1. Прыжки через линию на правой ноге 100 раз  2.2.Прыжки через линию на левой ноге 100 раз  2.3. Упор присев упор лёжа 20 раз  2.4. Перепрыгивания через линию с двух на две 100 раз  2.5. Упор лёжа упор присев выпрыгивание вверх 15 раз  2.6. Отжимания 20 раз  2.7. Лёжа на спине поднятие прямых ног 20 раз  2.8. Из низкого приседа выпрыгивание вверх 15 раз  2.9. Лёгкий бег на месте 5 минут | ОФП |