

## Индивидуальный план дистанционного обучения

### Тренировочный микроцикл обучения по общеразвивающей программе

#### Вид спорта «Гиревой спорт»

с 22.11.2021г. по 30.11.2021г.

Понедельник, среда, пятница.	1. Многосуставная разминка. 1. И.п. ноги врозь, руки на поясе, на счет 1 наклоняем голову в левую сторону, на счет 2 наклоняем голову в правую сторону, на счет 3 голову наклоняем вперед, на счет 4 голову наклоняем назад. ( 6 повторений).
	2. И.п. ноги врозь, руки на плечи, на счет 1;2;3;4 вращение локтевыми суставами вперед, на счет 5;6;7;8 вращение локтевыми суставами назад ( 6 повторений).
	3. И.п. ноги врозь, правая рука вверху левая внизу. (рывки руками ) на счет 1;2 делаем одновременно рывки назад обеими руками, на счет 3;4 меняем положение рук. ( 6 повторений ).
	4. Рывки руками перед грудью. И.п. ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, на счет 1;2 делаем рывковые движения руками, на счет 3;4 поворачиваем корпус в правую сторону и делаем рывковые движения руками , на счет 5;6 И.п. на счет 7;8 поворачиваем корпус в левую сторону и делаем рывковые движения рук. ( 6 повторений ).
	5. вращение рук в плечевом поясе. И.п. ноги врозь руки вдоль корпуса, на счет 1;2;3;4 вращение рук вперед, на счет 5;6;7;8 вращение рук назад. ( 6 повторений ).
	6. ( вращение тазом ). И.п. ноги врозь, руки на поясе, на счет 1;2;3;4 вращение тазобедренного сустава в левую сторону, на счет 5;6;7;8 вращение тазобедренного сустава в правую сторону. ( 6 повторений ).
	7. ( наклоны в стороны ). И.п. ноги врозь. Левая рука вверху правая рука на поясе, на счет 1;2 наклон в правую сторону, на счет 3;4 наклон в левую сторону. ( 6 повторений ).
	8. И.п. ноги врозь руки на поясе, на счет 1;2;3 нагнутся вперед и постараться достать кончиками пальцев пола, на счет 4 И.п. ноги в коленном суставе не сгибать.

	9. И.п. ноги вместе руки на поясе, на счет 1;2;3;4 вращение бедра назад, на счет 5;6;7;8 вращение бедра вперед, затем меняем ногу. ( 6 повторений).
	10. И.п. ноги врозь руки на поясе, на счет 1 делаем выпад на правую ногу, на счет 2;3 делаем 2 пружинистых движения, на счет 4 И.п., затем меняем ногу. ( 6 повторений ).
	11. И.п. присев на правую ногу левую вытянуть в сторону, на счет 1 плавно переносим вес тела на левую ногу, на счет 2 И.п. и.т.д. ( 6 повторений ).
	12. И.п. ноги вместе чуть согнутые в коленном суставе, руки на коленях, на счет 1;2;3;4 вращение колен в правую сторону, на счет 5;6;7;8 вращение в левую сторону. ( 6 повторений ).
	13. И.п. упор на левую ногу правая на носке, руки на поясе, на счет 1;2;3;4 вращение голеностопного сустава в правую сторону, на счет 5;6;7;8 вращение голеностопного сустава в левую сторону., затем меняем ногу. ( 6 повторений ).
	14. И.п. ноги врозь руки на поясе, на счет 1 руки вытянуть в верх, ладони смотрят друг на друга, сделать прогиб назад, на счет 2 нагнуться вперед и по возможности достать пола кончиками пальцев, на счет 3 присесть руки вытянуть вперед спина при этом прямая пятки прижатые к полу, на счет 4 И.п. ( 6 повторений ).
	2. Бег на месте 3 мин
	3. Прыжковые упражнения.
	а) прыжки на гимнастической скакалке 3х200.
	б) прыжки в длину с места не менее 2 м, 10 повторений.
	в) выпрыгивание с глубокого седа 3х20
	4. Упражнение на развитие силовых способностей с собственным весом.
	а) отжимание в упоре лежа 4х30
	б) приседание 4х30
	в) подтягивание на перекладине в висе 4х10
	г) выпады на каждую ногу с перемещением 20 раз
	5. Планка на локтях с поочередным подъемом ног 3 подхода 1мин 30 сек отдых.
	6. Упражнение на мышцы брюшного пресса ( скручивание ). 6х15

Составил тренер – преподаватель:

Устьянцев А.В.