Методические рекомендации

Данные тренировки разработаны на период самоизоляции до окончания режима самоизоляции комплексы состоят из тренировок время тренировок 30 минут подготовительная часть 8 минут, основная часть 20 минут, 3аключительная 2-3 минут. согласно своего расписания для групп НП 1-2 год обучения 3 занятия, группаУТГ до 2 лет обучения 4 занятия, для групп УТГ св 2 лет обучения 5 занятий комплексы можно варьировать и подбирать по неделям После проведения тренировочного занятия в течение часа нужно сделать отчет о проделанной тренировке ( 2-3 фотографии ответы на теорию) Все фотоотчеты посылать на почту   
[nikich.kozlov@mail.ru](mailto:nikich.kozlov@mail.ru) ватсап 89024490128 89126163022

С 15.11-22.11.2021

Онлайн обучение для групп НП-1-2 года обучения Вторник

Разминка1.Ходьба на месте 20 сек, Бег на месте 20 сек.,с захлестыванием голени,с высоким подниманием бедра20 сек

Восстановление дыхания

2.Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад по 10 раз

3.Вращение рук вперед-назад, разностороннее по 10 раз

4.Повороты туловища вправо влево. По 10 раз

5 Наклоны вперед –прогиб назад 10 раз.

6. Вращение ног в тазобедренном суставе попеременно вперед и обратную сторону по 10 раз

7.Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой) по 10 раз

8Упражнение «Мельница» 20 раз.

. Сидя

9. Ноги разведены в стороны наклоны вперед к правой к середине к левой ноге по 10 раз

10. Упражнение (лотос)

11. И.П. Лежа на животе заведение правой ноги к левой руке ,и левой ноги к правой ноге по 10 раз

Основная часть

Упражнения на выносливость

1. Упражнения с резиновым жгутом

А. Сгибание рук на бицепс 20 сек работа- 20 сек отдых 4 подхода

2. отдых 2 мин

Б. Разгибание рук на трицепс из-за головы 20сек работа-20 сек отдых 4 подхода

3. отдых 2 мин

В Подъем рук через стороны 20сек работа-20 сек отдых 4 подхода

3. отдых 2 мин

Г. Приседания – стопы стоят на резине концы резины в руках 20сек работа-20 сек отдых 4 подхода

Заключительная часть

1. Упражнение на расслабление

2. Растягивающие упражнения на гибкость

Теория

1 Запрещенные действия за которые дают --замечания

Онлайн обучение для групп НП-1-2

Четверг

Разминка

1. Прыжки на месте вперед-назад,влево-вправо, «Лыжник» ,крест-накрест,набегание приставными шагами-Прямо,правым боком левым боком Каждое упражнение по 15 сек .Ускорение на месте 3 подхода по 20 сек

2. Разминка шеи- повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад- по 10 раз.

5. Вращение рук вперед-назад , разностороннее - по 10 раз.

6. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой) - по 10 раз.

7. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук - по 10 раз.

8. Наклоны туловища вперед без сгибания ног в коленном суставе - по 10 раз.

Сидя

Упражнения для растягивания мышц

1. Ноги разведены в стороны наклоны вперед к правой к середине к левой ноге по 10 раз

11. Упражнение (лотос)

12. Стоя ноги разведены в стороны; наклон туловища вперед 30 раз

Основная часть

Упражнения имитационные темп средний

а. Бросок через спину вправо-влево по 30 раз

б Бросок боковая подсечка в вправо-влево по 30 раз

в. Бросок передней подножкой вправо-влево по 30 раз

г. Бросок зацепом вправо, влево по 30 раз

Заключительная часть

1. Упражнение на расслабление

2. Растягивающие упражнения на гибкость

Теория

1 Запрещенные действия за которые дают --предупреждения

Онлайн обучение для групп НП-1-2 года обучения суббота

Разминка

1. Прыжки на скакалке: на двух ногах 100, на правой\левой 50 раз

2. Приседания 40 раз

3. Отжимания 20 раз  
4. Быстрый бег на месте 15-20 секунд

5.Подъем таза из положения лёжа 30 раз

6.Подъем ног лежа на спине на 90 градусов 30 раз

7.Планка на локтях 1 минута

8. Выпады на левую/правую 30 раз

9.Подъемы на носки 40 раз

Сидя

Упражнения для растягивания мышц ног

1. Ноги разведены в стороны наклоны вперед к правой к середине к левой ноге по 10 раз

2. Упражнение (лотос)

3.Стоя ноги разведены в стороны; наклон туловища вперед 30 раз

Основная часть

1.Упражнения имитационные темп средний

а. Бросок через спину вправо,влево 30 раз

б Бросок боковая подсечка вправо,влево 30 раз

в. Бросок передней подножкой вправо,влево 30 раз

г. Бросок зацепом вправо,влево 30 раз

Заключительная часть

1. Упражнение на расслабление.

2. Растягивающие упражнения на гибкость

Теория

1 Запрещенные действия за которые снимают со схватки