# Комплекс учебно-тренировочных занятий

# для спортивно- оздоровительной группы на дистанционной форме обучения с 18.05.2020г. по 24.05.2020г.

**Тренер-преподаватель Крук Ю.А.**

**Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП**

**19.05.2020г.**

**Учебно-тренировочное занятие №1.**

# Практическая часть.

**Разминка**

1. Наклоны головы во все стороны по 8 раз, затем вращение головы в правую и в левую сторону по 4 раза
2. Круговое вращение кистями, локтями и плечами - в одну и в другую сторону по 8 раз
3. Руки на уровне груди в согнутом положении, повороты вправо и влево по 8 раз, затем руки впереди - отведение руки назад с поворотом туловища по 4 раза
4. Вращение согнутой правой, затем левой ногой в тазовом суставе по 8 раз  
   5. Медленное приседание на четыре счета вниз и вверх по 4раз, затем с приседом – наклон вперед и круглой спиной выпрямляемся по 4 раза.

6. После ноги ую пустановили в широкостановку и в приседе перекаты в правую, в левую стороны и вперед на каждую сторону.

**Круговая тренировка**

# (Условия выполнения по времени: Работа – 20 сек. Отдых – 30 сек. 5 подохов.)

# Пресс обычный + приседание (собственный вес) + сгибание, разгибание рук в упоре лёжа + пресс (велосипед) + выпрыгивание вверх с полного приседа + махи (книги в руках)

# 21.05.2020г.

**Учебно-тренировочное занятие №2.**

# Практическая часть.

**Разминка**

1. Наклоны головы во все стороны по 8 раз, затем вращение головы в правую и в левую сторону по 4 раза
2. Круговое вращение кистями, локтями и плечами - в одну и в другую сторону по 8 раз
3. Руки на уровне груди в согнутом положении, повороты вправо и влево по 8 раз, затем руки впереди - отведение руки назад с поворотом туловища по 4 раза
4. Вращение согнутой правой, затем левой ногой в тазовом суставе по 8 раз  
   5. Медленное приседание на четыре счета вниз и вверх по 4раз, затем с приседом – наклон вперед и круглой спиной выпрямляемся по 4 раза.

**Упражнение на гибкость (все движения по 30 раз)**



# 23.05.2020г.

**Учебно-тренировочное занятие №3.**

**Сдача нормативов по ОФП.**

# 2 минуты

# сгибание, разгибание туловища в положении лёжа;

# сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;

# приседание;

**Результаты зафиксировать в рабочих тетрадях, передать тренеру.**