ПЛАН-КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

для занимающихся в группе Северная ходьба

|  |  |
| --- | --- |
| **Ф.И.О. инструктора по спорту** | Вяткин Сергей Алексеевич |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | Апрель: 9, 12, 16, 19, 23, 26, 30.Май: 7, 14, 17, 21, 24, 28,31.  |
| **Группа/ФИО спортсмена (ов)** | Группы № 5, 6 |
| **Этап спортивной подготовки** | ГНП |
| **Направленность тренировки** | Физкультурно-оздоровительное занятие: «Изучение техники Северной ходьбы» |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Квартира/дом, компьютер, доступ к сети «Интернет», палки для Северной ходьбы |
| **содержание** | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** |
| Разминка голеностопных суставов | 4 повторений | Опираясь на палки, выполняем перекаты с носков на пятки. Выходя на носки, прогибаемся назад, запрокидываем голову. Наклоняясь вперед, взгляд перед собой, прогибаем спину. Выдох при наклоне вниз, вдох при выходе на носки вверх. |
| 4 повторений | Опираясь на палки, выход на носки, выполняем пружинистые движения. Подпрыгиваем. Стараемся достать коленями груди, а пятками достать ягодиц |
| 4 повторений | Поочередно, выставляем ногу в сторону на внутреннюю часть стопы, обе руки на коленях, рука на выставленном колене прижимает колено к полу |
| 4 повторений | Поочередно, ставим ногу за другую опорную ногу крест-накрест, на наружную часть стопы, опираясь на палки, приседаем, меняем положение ног через осевое вращение |
| 4 повторений | Обе ноги ставим крест-накрест на наружные части стопы, опираясь на палки, приседаем, меняем положение задняя/передняя нога через осевое вращение на 1800. |
| 4 повторений | Ставим стопы ног перпендикулярно друг к другу, выставляем одну ногу в сторону, на опорную ногу присаживаемся, тянемся к носку выставленной ноги рукой, беремся за носок ноги и тянем его на себя, меняем поворотом положение с упора на другую ногу |
| Разминка коленных суставов | 4 повторений | Ставим стопы ног перпендикулярно друг к другу, выставляем одну ногу в сторону, на опорную ногу присаживаемся, тянемся к носку выставленной ноги рукой, беремся за носок ноги и тянем его на себя, меняем поворотом положение с упора на другую ногу |
| **2. Основная часть** | 4 повторений |  |
| Смотрим видеоролик, выложенный через [message](https://context.reverso.net/%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4/%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9/message) WhatsApp  | 4 повторений | Опираясь на палки прямыми руками, выполняем выпад вперед, приседаем на опорную ногу, «задняя» нога опирается на носки, прогибаемся назад, запрокидываем голову вверх, через осевое вращение меняем положение туловища и опорную ногу. Переход осуществляем, держа туловище перпендикулярно полу, без наклонов. Передняя голень перпендикулярно полу. |
| 4 повторений | Выпад вперед, наклонится, туловище кладем на бедро, попеременно руками заносим за голень. Двигаем палкой влево-вправо «сбивая» «заднюю ногу. Меняем положение опорной ноги через осевое вращение. |
| 4 повторений | Раздвигаем ноги в стороны, стопы параллельно друг к другу, палки соединяем вместе и выставляем руки вперед, приседаем. По-возможности садимся ниже уровней коленей, спину прогибаем назад, таз отодвигаем назад. Вдох при движении вверх, выдох при движении вниз. |
| 4 повторений | Из положения седа, перемещаем туловище с одной ноги на другую. Палки держим вместе впереди себя. Выпрямленную ногу стараемся выпрямлять в колене прямо. Выдох, при седе на опорную ногу; вдох, при перемещении туловища на другую ногу. |
| 4 повторений | Становимся в положение плие и приседаем. Палки на выпрямленных руках перед собой. |
| 2 повторения | Соединяем рукоятки палок вместе, так, чтобы руки могли свободно двигаться по всей длине палок. Расставляем ноги шире, наклоняемся, тянемся руками к носкам ног, двигаясь руками по палкам. Медленно движемся ногами друг к другу, руками также движемся друг к другу, соединяем стопы ног, остаемся в наклоне. Затем медленно раздвигаем ноги в стороны, руки стараются касаться пола и носков ног. |
| 2 повторения | Раздвигаем ноги. Поворачиваем туловище попеременно к одной ноге и обеими руками стараемся дотянуться до носка ноги. Меняем разворотом и тянемся к другой ноге. |
| 2 повторения | Раздвигаем ноги. Поворачиваем туловище попеременно к одной ноге, заводим руки за голень ноги. Меняем разворотом и запрокидываем руки за другую голень. |
| 2 повторения | Раздвигаем ноги. Разворачиваемся в продольный шпагат. Одну руку кладем на пол, другой давим на колено, выпрямляем ногу. Меняем положение на другую ногу. «Задняя» нога становится на носок. |
| 2 повторения | Выставляем одну руку вперед с палкой и опираемся на нее. Второй рукой берем ногу за голень. Заводим ногу назад, прижимая к ягодицам, и затем вперед, прижимая колено к груди. Меняем ноги. |
| 2 повторения | Обхватываем одну ногу двумя рукам, прижимая колено к груди. Меняем ногу. |
| 10 повторений | Опираемся на палки прямыми руками. Подымаем одну ногу, согнутую в колене и тянем носок выпрямленной ноги вперед. Меняем ногу. |
| 10 повторений | Опираемся на палки прямыми руками. Подымаем одну ногу, согнутую в колене и отводим ногу назад, наклоняясь. Спина прогнутая, взгляд перед собой. Руки с палками можно разводить в упоре в сторону. Меняем ногу. |
| 10 повторений | Опираемся на палки прямыми руками. Подымаем одну ногу, согнутую в колене перед собой и отводим ногу в сторону. Стопа ноги перпендикулярно голени, носок тянется к туловищу. Меняем ногу. |
| 2 повторения | Опираемся на палки прямыми руками. Подымаем одну ногу, согнутую в колене перед собой и выполняем попеременно все три, предыдущие упражнения по-очереди. Меняем ногу. |
| 10 повторений | Опираемся на палки прямыми руками. Отводим согнутую ногу назад, голову наклонить. Запрокидываем ногу вверх по направлению к голове. Как бы запрокидывая ногу за голову. Меняем ногу. |
| 10 повторений | Опираемся на палки прямыми руками. Отводим ногу в сторону, согнутую в колене. Стараемся дотянуться коленом к локтю. Меняем ногу. |
| 10 повторений | Опираясь на палки, садимся в глубокий сед. Стараемся попеременно отрывать каждую ногу от пола («сумо»). |
| 10 повторений | Опираясь на палки, садимся в глубокий сед. Ставим стопы ног на носки (на «пуанты»). Опираясь на палки, подымаемся вверх. |
| 2 повторения | Изометрические упражнения. Накладываем кисть одной руки на другую перед собой. Надавливаем одной кистью руки на другую. При этом другая рука сопротивляется надавливанию. Приводи руку к туловищу по направлению надавливания и обратно. Меняем, роль надавливаем, и сопротивляемой руки.  |
| 2 повторения | Аналогично предыдущему упражнению, только движение рук в стороны.  |
| 4 повторений | Становимся в основную стойку. Пятки вместе. Соединяем палки вместе и ставим перед грудью. Руки сдавливают палки навстречу друг другу. Запрокидываем голову вместе с руками назад. Затем наклоняемся вперед и стараемся достать пола. Колени выпрямлены. |
| 4 повторений | Становимся в основную стойку. Пятки вместе. Соединяем палки вместе и ставим перед грудью. Руки сдавливают палки навстречу друг другу. Поворачиваем туловище в одну сторону, затем в другую. |
| 4 повторений | Становимся в основную стойку. Пятки вместе. Соединяем палки вместе и ставим перед грудью. Руки сдавливают палки навстречу друг другу. Запрокидываем голову и палки назад. И в прогнувшемся положении, вращаем верхнюю часть туловища, в стороны.  |
| 4 повторений | Становимся в основную стойку. Пятки вместе. Соединяем палки вместе и ставим перед грудью. Руки сдавливают палки навстречу друг другу. Запрокидываем голову и палки назад. Наклоняемся в сторону в прогнувшемся положении. |
| 4 повторений | Становимся в основную стойку. Пятки вместе. Заводим палки за спину и каждой рукой соединяем палки вместе. Палки располагаются в области поясницы. Надавливаем руками на палки. Поворачиваем попеременно туловище влево и вправо. |
| 4 повторений | Становимся в основную стойку. Пятки вместе. Заводим палки за спину и каждой рукой соединяем палки вместе. Палки располагаются в области поясницы. Надавливаем руками на палки. Прогибаемся назад. Голову запрокидываем назад. Поворачиваемся попеременно влево и вправо. |
| 4 повторений | Становимся в основную стойку. Пятки вместе. Заводим палки за спину и каждой рукой соединяем палки вместе. Палки располагаются в области поясницы. Надавливаем руками на палки. Прогибаемся назад. Голову запрокидываем назад. Наклоняемся попеременно в стороны. Голова смотрит вперед при наклоне. |
| 4 повторений | Становимся в основную стойку. Пятки вместе. Располагаем соединенные вместе палки на плечах. Руки надавливают на палки. Выполняем наклоны вперед и пригибания назад. |
| 4 повторений | Становимся в основную стойку. Пятки вместе. Располагаем соединенные вместе палки на плечах. Руки надавливают на палки. Прогибаемся назад, запрокидывая голову вверх и назад. Наклоняемся из стороны в сторону. |
| 4 повторений | Становимся в основную стойку. Пятки вместе. Располагаем соединенные вместе палки на плечах. Руки надавливают на палки. Прогибаемся назад, запрокидывая голову вверх и назад. Разворачиваемся влево и вправо. |
| **3. Заключительная часть** |
| Смотрим видеоролик, выложенный через [message](https://context.reverso.net/%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4/%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9/message) WhatsApp | 4 повторений | Становимся в основную стойку. Пятки вместе. Располагаем соединенные вместе палки перед собой. Выполняем вращательные движения вокруг головы. |
| 4 повторений | Становимся в основную стойку. Пятки вместе. Располагаем соединенные вместе палки перед собой. Выполняем вращательные движения, имитируя греблю на каноэ. |
| 4 повторений | Становимся в основную стойку. Пятки вместе. Располагаем соединенные вместе палки перед собой. Заводим прямыми руками палки за голову и обратно. |
| 4 повторений | Дыхательные упражнения. |