

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

по виду спорта: Парашютный спорт

группа СОР-1; СОР-2

дата занятия 22.12.2020

Ф.И. О. тренера: БЕЛОВА И.Б

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ – 50 мин.	
Наземная подготовка. Действия парашютиста при частичном отказе основного парашюта.	Самостоятельное изучение теоретических материалов. Обсуждение непонятных вопросов в группе ВК.
ФИЗПОДГОТОВКА	
II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 10 мин.	
Суставная разминка. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Разогрев (выполняется интенсивно): <ul style="list-style-type: none">• прыжки Jumping Jacks — 30 секунд;• бег на месте — 30 секунд;• прыжки через скакалку — 30 раз.	Выполняется по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. Разогрев выполняется интенсивно. 30 сек упр, 30 сек отдых.
III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 50 мин.	
<i>Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Дозировка: в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.</i> <ul style="list-style-type: none">• Бег на месте с подъемом бедра.• Сгибание и разгибание рук к груди в наклоне с отягощением (И.п., ноги на ширине плеч).• Сгибание и разгибание рук из-за головы с отягощением (И. п. ноги на ширине плеч).• Наклоны туловища с отягощением, (И. п. ноги на ширине плеч).• Упражнения на мышцы брюшного пресса, (И. п. лежа на спине, руки в замке за головой, локти разведены, одновременно поднимаем корпус и подтягиваем ноги согнутые в коленях к груди).• Выброс ног (И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину).• Выпрыги вверх (И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение).• Напрыгивание на гимнастическую скамейку (И. п. ноги на ширине плеч, из полу-приседа прыжок на скамейку и в исходное положение).	Упражнения выполняются с максимальной интенсивностью по 10 сек., в 3 подхода, с интервалом отдыха между подходами 30-40 сек., между упражнениями 1 минута.
IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 10 мин.	

<p>Растяжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.п. поставить правую ногу вперед, согнуть ее в колене. Левую ногу держать вытянутой прямо чуть позади. Пятка и ступня ноги не отрываются от пола во время выполнения упр. После выполнения растяжки, поменять ногу. • Вытянуть одну ногу вперед, пятка стоит на полу, пальцы направлены на себя. Вторая нога полусогнута в колене, ступня не отрывается от пола. Осторожно и медленно присесть. Зафиксировать положение, держа равновесии. Поменять ноги. • Стоя на одной ноге вторую согнуть в колене и взять рукой за ступню сзади. Медленно тянуть вверх. Держать таз и торс прямо. Зафиксировать положение. Поменять ноги. • Поставить ноги на ширину плеч, одну руку положить на талию, а другую поднять вверх и выровняв линию позвоночника, делать наклоны влево и вправо, меняя руки. • Сложить руки замком за спиной внизу. Медленно поднимать их вверх до максимального уровня. • Поднять руку вверх, согнуть локоть и аккуратно завести локоть за спину взявшись за него другой рукой подтягивая его в сторону. После выполнения поменять руки. • Вытянуть руки над головой, сложить замком ладонями вверх. Потянуться вверх и задержаться в таком положении на несколько секунд. • Расставить руки широко в стороны. Далее осторожно заводите их за спину, пока не почувствуется напряжение в груди, плечах и мышцах спины. • И.п. сидя. Одну ногу вытянуть перед собой, другую согнуть в колене и перекинуть ее через выпрямленную ногу. Локоть противоположной, от согнутой ноги, руки, положить на колено и осторожно надавить. Находиться в таком положении несколько сек. Затем меняем сторону. • И.п. сидя. Вытянуть одну ногу перед собой. Вторую ногу согнутую в колене подтягиваем к груди и кладем на прямую ногу. Пальцами рук дотягиваемся до пальцев вытянутой ноги. • И.п. сидя. Подтягиваем руками ступни ног к себе, разведя колени в стороны. Расслабляем мышцы бедер. Для большей нагрузки локтями опираемся о внешнюю поверхность бедер, слегка надавливая на них. 	<p>Упражнения выполняются в спокойном темпе 4-6 повторов каждое.</p>
---	--

Тренер _____ / _____ /
подпись _____ ФИО

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

по виду спорта: Парашютный спорт

группа СОР-1; СОР-2

дата занятия 24.12.2020

Ф.И. О. тренера: БЕЛОВА И.Б.

Тренировка на улице.

1. Разминка Комплекс № 3.

2. Круговая № 2.

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

по виду спорта: Парашютный спорт

группа СОР-1; СОР-2

дата занятия 25.12.2020

Ф.И. О. тренера: БЕЛОВА И.Б.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.	
<p>Суставная разминка. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами.</p> <p>Разогрев (выполняется интенсивно):</p> <ul style="list-style-type: none">• прыжки Jumping Jacks — 30 секунд;• бег на месте — 30 секунд;• прыжки через скакалку — 30 раз.	<p>Выполняется по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.</p> <p>Разогрев выполняется интенсивно. 30 сек упр, 30 сек отдых.</p>
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 90 мин.	
<p><i>Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Дозировка: в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Бег на месте с подъемом бедра.• Сгибание и разгибание рук к груди в наклоне с отягощением (И.п., ноги на ширине плеч).• Сгибание и разгибание рук из-за головы с отягощением (И. п. ноги на ширине плеч).• Наклоны туловища с отягощением, (И. п. ноги на ширине плеч).• Упражнения на мышцы брюшного пресса, (И. п. лежа на спине, руки в замке за головой, локти разведены, одновременно поднимаем корпус и подтягиваем ноги согнутые в коленях к груди).• Выброс ног (И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину).• Выпрыги вверх (И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение).• Напрыгивание на гимнастическую скамейку (И. п. ноги на ширине плеч, из полу-приседа прыжок на скамейку и в исходное положение).	<p>Упражнения выполняются с максимальной интенсивностью по 10 сек., в 3 подхода, с интервалом отдыха между подходами 30-40 сек., между упражнениями 1 минута.</p>
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 10 мин.	
<p>Растяжка. №2</p> <ul style="list-style-type: none">• И.п. поставить правую ногу вперед, согнуть ее в колене. Левую ногу держать вытянутой прямо чуть позади. Пятка и ступня ноги не отрываются от пола во время выполнения упр. После выполнения растяжки, поменять ногу.• Вытянуть одну ногу вперед, пятка стоит на полу, пальцы направлены на себя. Вторая нога полусогнута в колене, ступня не отрывается от	<p>Упражнения выполняются в спокойном темпе 4-6 повторов каждое.</p>

пола. Осторожно и медленно присесть. Зафиксировать положение, держа равновесии. Поменять ноги.

- Стоя на одной ноге вторую согнуть в колене и взять рукой за ступню сзади. Медленно тянуть вверх. Держать таз и торс прямо. Зафиксировать положение. Поменять ноги.
- Поставить ноги на ширину плеч, одну руку положить на талию, а другую поднять вверх и выровняв линию позвоночника, делать наклоны влево и вправо, меняя руки.
- Сложить руки замком за спиной внизу. Медленно поднимать их вверх до максимального уровня.
- Поднять руку вверх, согнуть локоть и аккуратно завести локоть за спину взявшись за него другой рукой подтягивая его в сторону. После выполнения поменять руки.
- Вытянуть руки над головой, сложить замком ладонями вверх. Потянуться вверх и задержаться в таком положении на несколько секунд.
- Расставить руки широко в стороны. Далее осторожно заводить их за спину, пока не почувствуется напряжение в груди, плечах и мышцах спины.
- Стоя ноги шире плеч. Пружинящие наклоны вперед вниз прямо и к каждой ноге.

Тренер _____ / _____ /
подпись ФИО