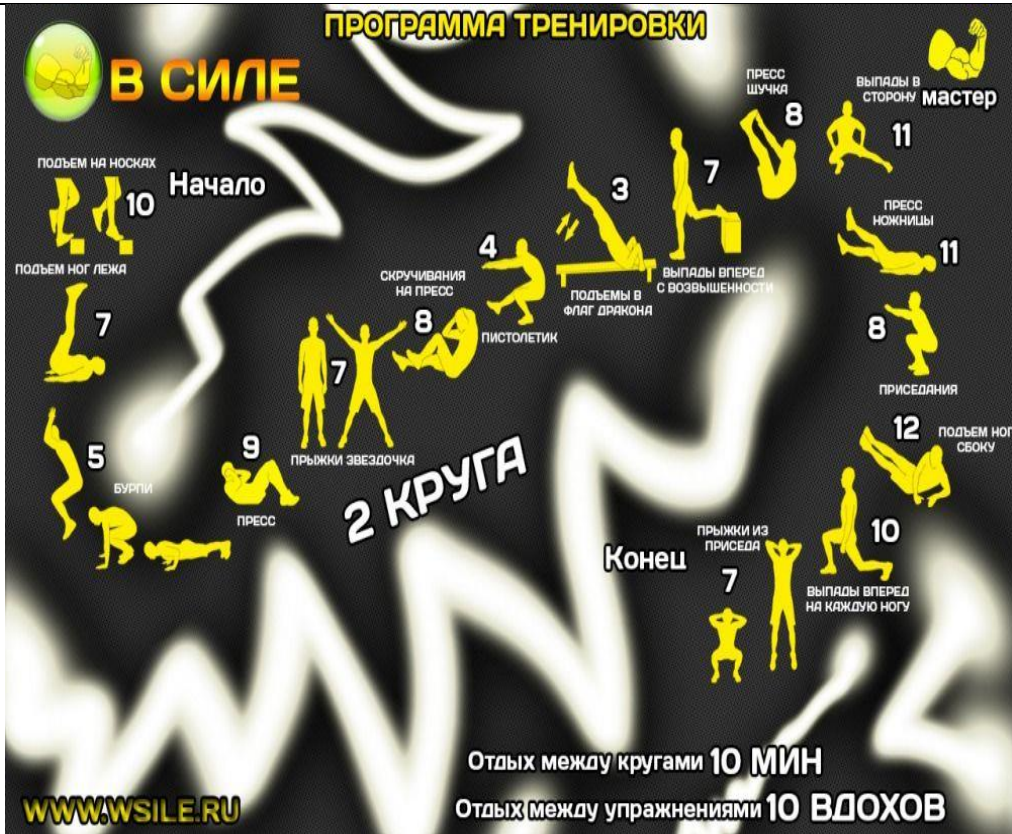


**Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий
для самостоятельного выполнения обучающимися
(в период введения ограничительных мер)**

Даты проведения	Тренер-преподаватель	Контингент обучающихся (группа)	Количество занятий в неделю	Продолжительность 1 занятия	Недельная нагрузка	Обратная связь с тренером - преподавателем
23,25,26,28,29.10.2023	Вялкова К.А.	УТ1, УТ2, УТ3	5 занятий	3 часа	15 часов	Группа WhatsApp, страница ВК

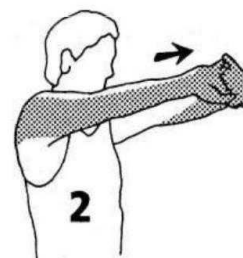
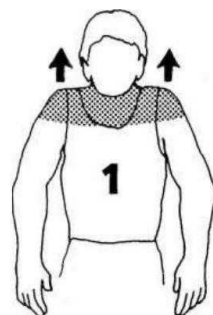
Программный материал

23.10.2023 (понедельник)	25.10.2023 (среда)	26.10.2023 (четверг)	28.10.2023 (суббота)	29.10.2023 (воскресенье)
Подготовительная часть (30 мин)				
1. Вращение головой; вправо, влево, перекаты подбородком по груди; 2. 1-6 круговые вращения плечами во внутрь; 3. 7-12 круговые вращения плечами наружу; 4. Наклоны в стороны; 5. 1-6 круговые вращения руками вперед; 6. 7-12 круговые вращения руками назад; 7. Руки на поясе. Круговые вращения тазом. Плечи остаются на месте; 8. Круговые вращения верхней половиной туловища. Таз остается неподвижным; 9. Выпады вперед; 10. Перекаты в сторону; 11. Бег на месте 5-10 мин. 12. Маховые движения рук влево в право 30р. 13. Маховые движения рук вниз в верх 30р. 14. Круговое движения в плечевом суставе 30р. 15. Круговое движения в локтевом суставе 30р. 16. Положение сидя, ноги врозь, максимально широко, грудью достать до коленей; 17. Положение ноги на ширине плеч, бег на месте;				
Основная часть (120 мин)				



1. Подъем ног на носках 20 раз
 2. Подъемы ног лёжа 20 раз
 3. Бурпи 10 раз
 4. Пресс 20 раз
 5. Прыжки звездочка 20 раз
 6. Скручивание пресс 20 раз
 7. «Пистолетик» с опорой 10 на одну, 10 на другую
 8. Выпады в сторону 20 раз
 9. Пресс «ножницы»
 10. Приседания 20 раз
- 2 круга**

Заключительная часть (30 мин)



15 секунд
(стр. 45)



10 секунд
(стр. 46)

