

**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
16, 18, 20.10.2023	Путилов С.К.	НП – 1, 2, 3	3	2 ч.	6 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

16.10.2023 (понедельник)	18.10.2023 (среда)	20.10.2023 (пятница)
Подготовительная часть (15 мин)		
1. Бег на месте 5 мин. 2. Маховые движения рук влево в право 20р. 3. Маховые движения рук вниз в верх 20р. 4. Круговое движения в плечевом суставе 20р. 5. Круговое движения в локтевом суставе 20р. 6. Выпрыгивания на двух ногах 3*10 раз. 7. Разножка продольная. 8. Разножка поперечная. 9. Вращения в тазобедренном суставе.		
Основная часть (80 мин)		
1. Отжимания от пола: 10 раз. 2. Планка 1.5 минуты. 3. Скручивания на пресс. Прямые скручивания: лечь на пол, согнуть ноги в коленях (если держать их навесу, нагрузка на мышцы пресса увеличится, и достаточно будет 12 повторов; если положить ноги на опору, нужно увеличить количество повторов – от 10 до 20). Косые скручивания для боковых	1. Подъем на стопе стоя. 2. Динамическая боковая планка 3. Подъем на носки в приседе 4. Обратные отжимания (делаем от скамейки, дивана или стула) 5. «Гармошка» 6. Прогибы в спине (выполнять с грузом или отягощением) 7. Болгарские приседания. 8. Боковые выпады	1. Сидение у стены 1 минута 2. Отжимания 10 раз. 3. Зашагивания на стул 10 раз на каждую ногу. 4. Приседания 20 раз. 5. Обратные отжимания от стула на трицепс 15 раз. 6. Скручивания 15 раз. 7. Планка 2 минуты.

мышц пресса: исходное положение то же, только скручиваться нужно не вперед, а в стороны. Количество повторов – от 10 до 15.

4. Приседания 30 раз.

5. Выпады вперед (с дополнительным весом 12 раз).

6. Обратные отжимания (делаем от скамейки, дивана или стула) 20 раз.

3 круга

8. Бег на месте с высоко поднятыми коленями 1 минута.

9. Отжимания с вращением корпуса 12 раз.

10. Выпады 15 раз на каждую ногу.

11. Боковая планка 1 минута.

2 круга

Заключительная часть (15 мин)

