

**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
18, 19, 20, 21, 22.10.2023	Путилов С.К.	УТЭ – 1, 2, 3	5 занятий	3 часа	15 часов	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

18.10.2023 (среда)	19.10.2023 (четверг)	20.10.2023 (пятница)	21.10.2023 (суббота)	22.10.2023 (воскресенье)
Подготовительная часть (30 мин)				
1. Бег на месте 5-10 мин. 2. Маховые движения рук влево в право 30р. 3. Маховые движения рук вниз в верх 30р. 4. Круговое движения в плечевом суставе 30р. 5. Круговое движения в локтевом суставе 30р. 6. Выпрыгивания на двух ногах 3*10 раз. 7. Разножка продольная. 8. Разножка поперечная. 9. Вращения в тазобедренном суставе.				
Основная часть (120 мин)				
1. Отжимания от пола: 10-15 раз. 2. Планка 3 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 15 повторов; если положить ноги на опору, нужно увеличить количество повторов – от 20 до 30). Косые скручивания для боковых мышц пресса: исходное положение то же, только скручиваться нужно не вперед,	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)	1. Сидение у стены 2 минуты 2. Отжимания 20 раз. 3. Зашагивания на стул 20 раз на каждую ногу. 4. Приседания 30 раз. 5. Обратные отжимания от стула на трицепс 20 раз. 6. Скручивания 20 раз. 7. Планка 3 минуты. 8. Бег на месте с высоко поднятыми коленями 2 минуты. 9. Отжимания с вращением корпуса 20 раз. 10. Выпады 30 раз на каждую ногу.		

а в стороны. Количество повторов – от 15 до 20. 4. Приседания 50 раз. 5. Выпады вперед (с дополнительным весом 20 раз). 6. Обратные отжимания (делаем от скамейки, дивана или стула) 50 раз. 3 круга	7. Болгарские приседания. 8. Боковые выпады	11. Боковая планка 2 минуты. 2 круга
--	---	---

Заключительная часть (30 мин)

