

**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, 27.10.2023	Путилов С.К.	НП – 1, 2, 3	3	2 ч.	6 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

23.10.2023 (понедельник)	25.10.2023 (среда)	27.10.2023 (пятница)
Подготовительная часть (15 мин)		
1. Наклоны шеи влево, вправо 2. Круговые движения запястьями в обе стороны 3. Круговые движения в локтевых суставах 4. Круговые движения в плечевых суставах 5. Круговые движения корпусом (руки у подбородка) 6. Наклоны вперед, ладонями достать до пола, ноги вместе 7. Локтями достать до пола, ноги врозь 8. Положение сидя, ноги перед собой, грудью достать до коленей 9. Положение сидя, ноги врозь, максимально широко, грудью достать до коленей 10. Положение ноги на ширине плеч, бег на месте с прямыми ударами 11. Положение ноги на ширине плеч, бег на месте с ударами снизу		

Основная часть (80 мин)



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

3 круга

1. Бёрпи 15 раз.
2. Альпинист 15 раз на каждую ногу.
3. Отжимания 20 раз.
4. Отжимания на трицепс 20 раз.
5. Приседания 40 раз.
6. Складка 20 раз.
7. Подъем ног до уголка 20 раз.

Заключительная часть (15 мин)

