

**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
01, 02, 03, 04, 05.11.2023	Путилов С.К.	УТЭ – 1, 2, 3	5	3 ч.	15 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

01.11.2023 (среда)	02.11.2023 (четверг)	03.11.2023 (пятница)	04.11.2023 (суббота)	05.11.2023 (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)



Заключительная часть (30 мин)

