

**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
16,18,19,21,22 10.2023	Вялкова К.А.	УТ1, УТ2, УТ3	5 занятий	3 часа	15 часов	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

16.10.2023 (понедельник)	18.10.2023 (среда)	19.10.2023 (четверг)	21.10.2023 (суббота)	22.10.2023 (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. Приседания 10 раз. 2. Берпи 10 раз. 3. Планка 1 минута.	1. Прыжки "Колени к груди" - 15 раз 2. Ситап - 20 раз	1. Приседания 10 раз. 2. Берпи 10 раз. 3. Планка 1 минута.	1. Прыжки "Колени к груди" - 15 раз 2. Ситап - 20 раз	1. Приседания 10 раз. 2. Берпи 10 раз. 3. Планка 1 минута.

4. Пресс "Книжка" 15 раз. 5. Отжимания 10 раз. 6. Перекрестные выпады 10 раз на каждую ногу. 3 круга	3. Махи ногами в стороны - 20 раз на каждую сторону 4. Русский твист - 20 раз на каждую сторону 5. Прыжки "Лягушка" - 15 раз 6. Лодочка - 15 раз 7. Пресс "Водолаз" - 40 раз 8. Планка "Пила" - 20 раз 3 круга	4. Пресс "Книжка" 15 раз. 5. Отжимания 10 раз. 6. Перекрестные выпады 10 раз на каждую ногу. 3 круга	3. Махи ногами в стороны - 20 раз на каждую сторону 4. Русский твист - 20 раз на каждую сторону 5. Прыжки "Лягушка" - 15 раз 6. Лодочка - 15 раз 7. Пресс "Водолаз" - 40 раз 8. Планка "Пила" - 20 раз 3 круга	4. Пресс "Книжка" 15 раз. 5. Отжимания 10 раз. 6. Перекрестные выпады 10 раз на каждую ногу. 3 круга
--	---	--	---	--

Заключительная часть (30 мин)

