

**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
13.10.23	Вялкова К.А.	НП-1,2,3	3	2 ч.	6 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

13.10.2023 (пятница)
Подготовительная часть (15 мин)
1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы; 2. Вращение головой; вправо, влево, перекаты подбородком по груди; 3. 1-6 круговые вращения плечами во внутрь; 4. 7-12 круговые вращения плечами наружу; 5. Наклоны в стороны; 6. 1-6 круговые вращения руками вперед; 7. 7-12 круговые вращения руками назад; 8. Руки на поясе. Круговые вращения тазом. Плечи остаются на месте; 9. Круговые вращения верхней половиной туловища. Таз остается неподвижным; 10. Выпады вперед; 11. Перекаты в сторону; 12. Положение сидя, ноги врозь, максимально широко, грудью достать до коленей; 13. Положение ноги на ширине плеч, бег на месте; 14. Положение ноги на ширине плеч, бег с высоким подниманием бедра.
Основная часть (80 мин)
Выполняют 2 круга. Отдых между упражнениями 10 секунд, между кругами 4 минуты Упражнения: 1. Прыжки "Колени к груди" - 15 раз 2. Ситап - 20 раз 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

Заключительная часть (25 мин)

1. ИП – лежа на животе, руки сзади в замок.
Поднять плечи и удерживать лодочку 40 сек.
2. ОС. Руки в замок перед собой
Поднимаем руки на вдох вверх, замок выворачиваем, тянемся как можно выше.
Опускаем вниз, руки расслабляем.
Упражнение повторяется
3. ОС. Руки в вывернутый замок вверх
Наклоны в стороны.
4. ОС. Руки в замок
Выполнять «волну» в разные стороны
5. Сесть на пол на свои ноги, наклониться вперед и вытянуть руки. Потянуться, расслабить спину. 2 мин.
6. Увести руки назад, расслабить плечи, дать им «стечь» вокруг ног. Расслабиться 3 мин.