

**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
25, 26, 27, 28, 29.10.2023	Путилов С.К.	УТЭ – 1, 2, 3	5	3 ч.	15 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

25.10.2023 (среда)	26.10.2023 (четверг)	27.10.2023 (пятница)	28.10.2023 (суббота)	29.10.2023 (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. Планка и обратная планка 2 минуты
2. Подъемы ног лёжа 20 раз
3. Скручивания, скручивания вбок 20 раз
4. Велосипед 20 раз
5. «Скалолаз» — упражнение, в котором вы по очереди тянете согнутые колени к груди в позе «планки»
6. Если дома есть турник или стенка — подъемы ног в висе (прямым углом и с согнутыми коленями)
7. Выпады вперед, назад, выпады вбок по 20 раз
8. Отжимания от пола 20 раз
9. «Боковой мостик». Нужно лечь на бок, поставив ноги вместе, и опереться предплечьем в пол, расположив его строго под плечом. Напрягая мышцы живота и спины, оторвать таз от пола, выведя корпус в одну линию с ногами. Задержаться в таком положении на 15 секунд и повторить для другой стороны. Выполнить 5 раз.
10. «Подъём на носок одной ноги». Нужно встать носком одной ноги на подставку высотой 6–8 см (на подставке находится только треть всей ступни, а пятка и свод стопы свисают вниз). Взять гантель в руку с той стороны, какую ногу тренируют, другой рукой взяться за стену. Сделать вдох, максимально высоко подняться на носок, напрягая икры. Вверху немного задержаться, и, разгибая стопу в голеностопном суставе, с выдохом как можно ниже опуститься вниз. Выполнить по 15 раз на каждую ногу.

Заключительная часть (30 мин)

