

**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
30.10, 01, 03.11.23	Путилов С.К.	НП – 1, 2, 3	3	2 ч.	6 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

30.10.2023 (понедельник)	01.11.2023 (среда)	03.11.2023 (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. Сидение у стены 2 минуты 2. Отжимания 20 раз. 3. Зашагивания на стул 20 раз на каждую ногу. 4. Приседания 30 раз. 5. Обратные отжимания от стула на трицепс 20 раз. 6. Скручивания 20 раз. 7. Планка 3 минуты. 8. Бег на месте с высоко поднятыми коленями 2 минуты. 9. Отжимания с вращением корпуса 20 раз. 10. Выпады 30 раз на каждую ногу.		

11.Боковая планка 2 минуты

Заключительная часть (15 мин)

1. Поднятие ног на турнике или из положения лежа 30 р.
2. Планка 3 мин.
3. Приседания 40 р.