

**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, 01.02,04,05.11 .2023	Вялкова К.А.	УТ1, УТ2, УТ3	5 занятий	3 часа	15 часов	Группа WhatsApp, страница ВК

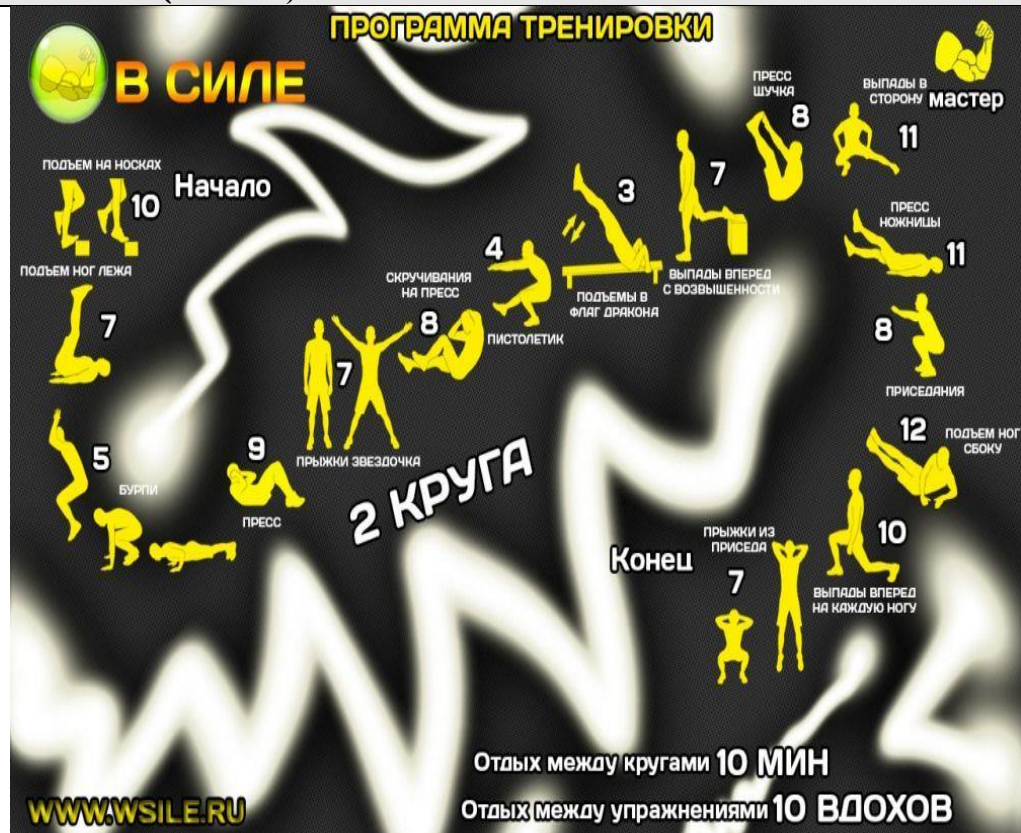
Программный материал

30.10.2023 (понедельник)	01.11.2023 (среда)	02.11.2023 (четверг)	04.11.2023 (суббота)	05.11.2023 (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. Прыжки со сменой ног 20 раз
2. Смена ног лежа по переменно 20 раз
3. Берпи 20 раз
4. Пресс «ножницы» 20 раз
5. Выпады ног по переменно 20 раз
6. «Скалолаз» 20 раз
7. Прыжки «звездочка» 20 раз
8. Подъем ног с боку на каждую сторону 20 раз
9. Пистолетик 10 раз на каждую ногу
10. Прыжки из приседа 20 раз

3 круга



Заключительная часть (30 мин)



шея x 2



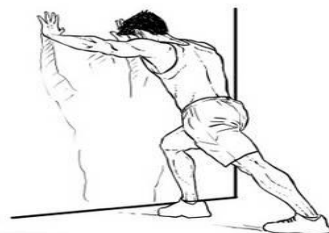
плечи x 2



грудная
клетка



четырёхглавая
мышца x 2



икроножная
мышца x 2



спина



подколенное
сухожилие x 2



нижняя часть спины x 2



пресс