

**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
16,18,20.10.23	Вялкова К.А.	НП-1,2,3	3	2 ч.	6 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

16.10.2023 (понедельник)	18.10.2023 (среда)	20.10.2023 (пятница)
Подготовительная часть (20 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;		
Основная часть (80 мин)		
Выполняют 2 круга. Отдых между упражнениями 10 секунд, между кругами 4 минуты Упражнения: 1. Приседания 10 раз 2. Берпи 10 раз 3. Планка 1 минута 4. Пресс "Книжка" 15 раз 5. Отжимания 10 раз		

РАСТЯЖКА

Выполняются упражнения на растяжку. Без фанатизма и рывков. Растянуть необходимо руки и ноги со всех сторон.

Растяжка делается для того, чтобы сделать ваши суставы более эластичными. А это означает, что вам будет комфортнее выполнять упражнения и снизится риск получения травмы. Кроме того, сила мышцы напрямую зависит от её эластичности. То есть более эластичная мышца сможет развить большее усилие (при прочих равных условиях).

