План учебно-тренировочных занятий для самостоятельного выполнения

по дополнительной общеразвивающей программе «Адаптивная физическая культура».

Тренер-преподаватель – Колесников Д.С.

Период 23.10.2023-27.10.2023

Дата	Содержание самостоятельного Учебно-тренировочного занятия	Время выполнения	примечание
23.10	- разминка (обязательно), на месте; - пресс 3 повтора по 15 раз; - отжимание 3 повтора по 12 раз; - выпрыгивание из полного приседа 2 повтора по 20 раз; - скалолаз (колени за локти в упоре лежа) 2 повтора по 20 раз; -растяжка (сидя потянуться к ногам) 2 мин.	1 час	1.Упражнения выполнять одно за другим, соблюдая количество подходов; выдерживать интервал между повторами 2 мин 2. Следить за правильностью выполнения упражнений
25.10	- разминка (обязательно), на месте; - активная планка (упор лежа, на предплечья и ставим обратно в упор) - 3 повтора по 15 раз; - морпех (из упора лежа поднос ног к груди) - 2 повтора по 15 раз; - выпрыгивание из полого приседа - 2 повтора по 20 раз; - растяжка (сидя потянуться к ногам) - 2 мин.	1 час	1.Упражнения выполнять одно за другим, соблюдая количество подходов; выдерживать интервал между повторами 2 мин 2. Следить за правильностью выполнения упражнений
27.10	- разминка (обязательно), на месте; - лодочка – 3 повтора по 15 раз; - бурпи (отжимание, поднос ног к груди, встаем, хлопок над головой) – 2 повтора по 15 раз; - уголок - 3 повтора по 1 мин; - растяжка (сидя потянуться к ногам) - 2 мин.	1 час	1.Упражнения выполнять одно за другим, соблюдая количество подходов; выдерживать интервал между повторами 2 мин 2. Следить за правильностью выполнения упражнений