

**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
14.10.23	Костылева Е.А	НП – 1,2	3	2	6	Группа WhatsApp,

Программный материал

14.10.2023 (суббота)
Подготовительная часть (20 мин)
Разминка ОРУ (общие развивающие упражнения)
Основная часть (80 мин)
Кросс 40 мин., 1. Отжимания от пола – 30 раз, 2 подхода; 2. Приседания на одной ноге, с упором на стену - по 10 раз на каждую ногу, 2 подхода. 3. Подъем ног из положения лежа – 20 раз, 3 подхода, 4. Лежа на животе, руки за голову, подъем туловища - 25 раз, 2 подхода.
Заключительная часть (20 мин)
Упражнения на растяжку