

**Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий  
для самостоятельного выполнения обучающимися  
(в период введения ограничительных мер)**

| <b>Даты проведения</b> | <b>Тренер-преподаватель</b> | <b>Контингент обучающихся (группа)</b> | <b>Количество занятий в неделю</b> | <b>Продолжительность 1 занятия</b> | <b>Недельная нагрузка</b> | <b>Обратная связь с тренером - преподавателем</b> |
|------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>20,21,22.10.23</b>  | Величков А.И.               | НП-1,2                                 | 3                                  | 2ч.                                | 6 ч.                      | ВКонтакте                                         |

**Программный материал**

| <b>20.10.2023<br/>(пятница)</b>        | <b>21.10.2023<br/>(суббота)</b>                                                                                                                                  | <b>22.10.2023<br/>(воскресенье)</b>     |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Подготовительная часть (20 мин)</b> |                                                                                                                                                                  |                                         |
| Разминка                               | Разминка                                                                                                                                                         | Разминка                                |
| <b>Основная часть (80 мин)</b>         |                                                                                                                                                                  |                                         |
| Упр. на быстроту                       | Силовые упр. Приседание 25 раз, пресс лёжа на полу 25 раз, отжимание от пола 25 раз, выпрыгивание из глубокого седа 20 раз. отдых 10 мин. повторение упражнений. | Силовые упр. на пальцы рук, висы, блоки |
| <b>Заключительная часть (20 мин)</b>   |                                                                                                                                                                  |                                         |
| Растяжка                               | Растяжка                                                                                                                                                         | Растяжка                                |