

**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, 15.10.23	Костылева Е.А	НП – 3, УТЭ – 1,3	4	3	12	Группа WhatsApp

Программный материал

14.10.2023 (суббота)	15.10.2023 (воскресенье)
Подготовительная часть (30 мин)	
Разминка ОРУ (общие развивающие упражнения)	Разминка ОРУ (общие развивающие упражнения)
Основная часть (130 мин)	
Кросс 60 мин., 1. Отжимания от пола, руки шире плеч – 30 раз, 4 подхода; 2. Приседания на одной ноге - по 20 раз на каждую ногу, 4 подхода. 3. Подъем ног из положения лежа – 30 раз, 4 подхода, 4. Лежа на животе, руки за голову, подъем туловища - 50 раз, 4 подхода.	1. Прыжки на мал опору двумя ногами - 50 раз, 12 подходов; 2. Отжимание от пола, руки уже плеч - 20 раз, 5 подходов; 3. Вис в блоке (на согнутых руках) - 10 подходов на максимум; 4. «Велосипед» - 100 раз, 7 подходов; 5. Прыжки на скакалке – 1000 раз; 6. Планка - 2 минуты, 8 подходов
Заключительная часть (20 мин)	
Упражнения на растяжку	