

**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 |
|------------------|----------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------|--------------------------------------------|
| 24, 26, 28.10.23 | Костылева Е.А        | НП-1,2                          | 3                           | 2                           | 6                  | Группа WhatsApp                            |

**Программный материал**

| 24.10.2023<br>(вторник)                                                                                                                                                                                                                                                | 26.10.2023<br>(четверг)                                                                                                                                                                                                                               | 28.10.2023<br>(суббота)                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительная часть (20 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Разминка ОРУ (общие развивающие упражнения)                                                                                                                                                                                                                            | Разминка ОРУ (общие развивающие упражнения)                                                                                                                                                                                                           | Разминка ОРУ (общие развивающие упражнения)                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Основная часть (80 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Бег по пересеченной местности - 40 мин,<br>1. Приседание - 25раз,<br>2. Подъем туловища из положения лежа на спине - 25 раз,<br>3. Отжимание обратным хватом от стула - 25 раз,<br>4. Выпрыгивание из глубокого седа - 20 раз.<br>Отдых 10 мин. повторение упражнений. | Кросс – 40 мин.,<br>1. Выпады - 20 раз на каждую ногу 4 подхода,<br>2. Отжимание – 20 раз 4 подхода<br>3. Подтягивание на перекладине - 10 раз 4 подхода,<br>4. подъем туловища и ног одновременно 10 раз 4 подхода,<br>5. Планка - 1минута 4 подхода | Кросс 40 мин.<br>Силовые упражнения:<br>1. Отжимания от пола – 30 раз, 2 подхода;<br>2. Приседания на одной ноге, с упором на стену - по 10 раз на каждую ногу, 2 подхода.<br>3. Подъем ног из положения лежа – 20 раз, 3 подхода,<br>4. Лежа на животе, руки за голову, подъем туловища - 25 раз, 2 подхода. |
| <b>Заключительная часть (20 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Упражнения на растяжку                                                                                                                                                                                                                                                 | Упражнения на растяжку                                                                                                                                                                                                                                | Упражнения на растяжку                                                                                                                                                                                                                                                                                        |