

**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
31.10, 02, 04, 05.11.23	Костылева Е.А	НП – 3, УТЭ – 1,3	4	3	12	Группа WhatsApp

Программный материал

31.10.2023 (вторник)	02.11.2023 (четверг)	04.11.2023 (суббота)	05.11.23 (воскресенье)
Подготовительная часть (30 мин)			
Разминка ОРУ (общие развивающие упражнения)	Разминка ОРУ (общие развивающие упражнения)	Разминка ОРУ (общие развивающие упражнения)	Разминка ОРУ (общие развивающие упражнения)
Основная часть (130 мин)			
Кросс – 60 минут, 1. Комплекс для пресса 120 раз, 2. Подъем туловища, лежа на животе – 120 раз, 3. Приседание – 200 раз, 4. Подтягивание на перекладине – 70 раз	1. Прыжки на скакалке – 40 минут 2. Велосипед из виса на перекладине – 60 раз 3 подхода, 3. Прыжки в сторону – 60 раз 3 подхода, 4. Отжимание обратным хватом от стула – 40 раз 3 подхода	Кросс – 60 мин., 1. Вис на перекладине на согнутых руках на максимум- 5 подходов, 2. Отжимание от пола, ноги на стуле - 30 раз 5 подходов. 3. Вис на малой опоре на максимум - 5 подходов.	Прогулка в парке – 60 мин 1. Пресс из виса - 60раз, 3 подхода; 2. Лежа на животе подъем рук и ног одновременно – 60 раз,3 подхода; 3. Приседание – 200 раз, 2 подхода 4. Подтягивание – 40 раз, 2 подхода
Заключительная часть (20 мин)			
Упражнения на растяжку	Упражнения на растяжку	Упражнения на растяжку	Упражнения на растяжку