

**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
17, 19, 21, 22.10.23	Костылева Е.А	НП – 3, УТЭ – 1,3	4	3	12	Группа WhatsApp

Программный материал

17.10.2023 (вторник)	19.10.2023 (четверг)	21.10.2023 (суббота)	22.10.2023 (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)			
Бег по пересеченной местности - 60 мин, 1.Приседание - 50раз, 3 подхода; 2. Подъем туловища из положения лежа на спине - 50 раз, 3 подхода; 3. Отжимание обратным хватом от стула - 50 раз, 3 подхода 4. Выпрыгивание из глубокого седа - 30 раз, 3 подхода	Кросс – 60 мин., 1. Вис на перекладине на согнутых руках (блок) на максимум-15 подходов, 2. Отжимание от пола, ноги на стуле - 30 раз 3 подхода. 3. Вис на малой опоре на максимум - 15 подходов.	Кросс – 60 мин., 1. Выпады - 40 раз на каждую ногу 4 подхода, 2. Отжимание – 40 раз, 4 подхода 3. Подтягивание на перекладине - 20 раз 4 подхода, 4. Подъем туловища и ног одновременно 30 раз, 4 подхода, 5. Планка - 3минуты, 4 подхода	Прогулка по лесу или парку – 60 мин., 1.Подтягивание - 60раз, 2. Приседание на одной ноге – по 30 раз на каждую ногу; 3. Икроножка (подъем и опускание пятки с малой опоры) - 100 раз.
Заключительная часть (20 мин)			
Упражнения на растяжку	Упражнения на растяжку	Упражнения на растяжку	Упражнения на растяжку