

**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
13,14,15.10.23	Величков А.И.	НП-1,2	3	2ч.	6 ч.	ВКонтакте

Программный материал

13.10.2023 (пятница)	14.10.2023 (суббота)	15.10.2023 (воскресенье)
Подготовительная часть (20 мин)		
Разминка	Разминка + упр. на растягивание	Разминка
Основная часть (80 мин)		
Кросс	Силовые упр. отжимание на брусьях (стульях) 2 подхода по 10 раз, pistolетик по 10 раз, по 2 подхода, уголок, руки на стульях 3 подхода, спина 25 раз 2 подхода	Силовые упр. Подтягивание, отжимание, пресс, pistolетик
Заключительная часть (20 мин)		
Гибкость	Упр. на растяжку	Упр.на растягивание