

**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
17-22.10.23	Величков А.И.	НП-3, УТЭ-1,2,4	6	2,5 ч.	14 ч.	ВКонтакте

Программный материал

17.10.2023 (вторник)	18.10.2023 (среда)	19.10.2023 (четверг)	20.10.2023 (пятница)	21.10.2023 (суббота)	22.10.2023 (воскресенье)
Подготовительная часть (30 мин)					
Разминка	Разминка + упр. на растягивание	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка
Основная часть (90 мин)					
Планка 10 п. Лодочка 10 п. Книжка 10п.	Силовые упр. Вис в блоке 10 подходов. Отжимание от пола ноги на стуле 5 подходов по 20 раз. Вис на малой опоре 8 подходов.	Подтягивание 60 раз. Пистолетик 30/30р. Икрanoжка 60.	Кросс	Прыжки на мал опору 5+12. Отжимание 20+5 под. вис в блоке 10 подходов на максимум. Уголок 6 раз на максимум. Планка 8 под.	Подтягивание 60раз. Пистолетик 30л/30пр. Икрanoжка 60.
Заключительная часть (30 мин)					
Гибкость	Упр. на растяжку	Упр.на растягивание	Гибкость	Упр. на растяжку	Упр.на растягивание