

**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, 29.10.23	Костылева Е.А	НП – 3, УТЭ – 1,3	4	3	12	Группа WhatsApp

Программный материал

24.10.2023 (вторник)	26.10.2023 (четверг)	28.10.2023 (суббота)	29.10.2023 (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, 2. Подъем туловища из положения лежа на спине - 50 раз, 3. Отжимание обратным хватом от стула - 50 раз, 4. Выпрыгивание из глубокого седа - 40 раз. Отдых 10 мин. повторение упражнений.	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 – 5 минут, 4 подхода	Кросс 60 мин. 1. Отжимания от пола – 30 раз, 3 подхода; 2. Приседания на одной ноге - по 30 раз на каждую ногу, 3 подхода. 3. Подъем ног из положения лежа – 50 раз, 3 подхода, 4. Лежа на животе, руки за голову, подъем туловища - 50 раз, 3 подхода.	Прогулка на свежем воздухе – 60 мин. 1. Вис в блоке (на согнутых руках) - 5 подходов на максимум; 2. Отжимание от стула - 30 раз, 5 подходов; 3. Вис на малой опоре – максимум, 5 подходов.
Заключительная часть (20 мин)			
Упражнения на растяжку	Упражнения на растяжку	Упражнения на растяжку	Упражнения на растяжку