

**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-3, УТЭ-1,2,4	6	2,5 ч.	14 ч.	ВКонтакте

Программный материал

13.10.2023 (пятница)	14.10.2023 (суббота)	15.10.2023 (воскресенье)
Подготовительная часть (30 мин)		
Разминка	Разминка + упр. на растягивание	Разминка
Основная часть (90 мин)		
Кросс	Силовые упр. вис в блоке 5 подходов, отжимание от пола ноги на стуле 5 подходов по 10 раз., вис на малой опоре 5 подходов.	Силовые упр. Пресс, приседание
Заключительная часть (30 мин)		
Гибкость	Упр. на растяжку	Упр.на растягивание