

**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, 21.10.23	Костылева Е.А	НП-1,2	3	2	6	Группа WhatsApp

Программный материал

17.10.2023 (вторник)	19.10.2023 (четверг)	21.10.2023 (суббота)
Подготовительная часть (20 мин)		
Разминка ОРУ (общие развивающие упражнения)	Разминка ОРУ (общие развивающие упражнения)	Разминка ОРУ (общие развивающие упражнения)
Основная часть (80 мин)		
Бег по пересеченной местности - 40 мин, 1.Приседание - 25раз, 2. Подъем туловища из положения лежа на спине - 25 раз, 3. Отжимание обратным хватом от стула - 25 раз, 4. Выпрыгивание из глубокого седа - 20 раз. Отдых 10 мин. повторение упражнений.	Кросс – 40 мин., 1. Вис на перекладине на согнутых руках на максимум- 5 подходов, 2. Отжимание от пола, ноги на стуле - 10 раз 3 подхода. 3. Вис на малой опоре на максимум - 5 подходов.	Кросс – 40 мин., 1. Выпады - 20 раз на каждую ногу 4 подхода, 2. Отжимание – 20 раз 4 подхода 3. Подтягивание на перекладине - 10 раз 4 подхода, 4. подъем туловища и ног одновременно 10 раз 4 подхода, 5. Планка - 1минута 4 подхода
Заключительная часть (20 мин)		
Упражнения на растяжку	Упражнения на растяжку	Упражнения на растяжку