

**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
31.10, 02, 04.11.23	Костылева Е.А	НП-1,2	3	2	6	Группа WhatsApp

Программный материал

31.10.2023 (вторник)	02.11.2023 (четверг)	04.11.2023 (суббота)
Подготовительная часть (20 мин)		
Разминка ОРУ (общие развивающие упражнения)	Разминка ОРУ (общие развивающие упражнения)	Разминка ОРУ (общие развивающие упражнения)
Основная часть (80 мин)		
Кросс – 40 минут, 1. Комплекс для пресса 60 раз, 2. Подъем туловища, лежа на животе – 60 раз, 3. Приседание – 100 раз, 4. Подтягивание на перекладине – 40 раз	1. Прыжки на скакалке – 20 минут 2. Велосипед из виса на перекладине – 40 раз 3 подхода, 3. Прыжки в сторону – 30 раз 3 подхода, 4. Отжимание обратным хватом от стула – 20 раз 3 подхода	Кросс – 40 мин., 1. Вис на перекладине на согнутых руках на максимум- 5 подходов, 2. Отжимание от пола, ноги на стуле - 10 раз 5 подходов. 3. Вис на малой опоре на максимум - 5 подходов.
Заключительная часть (20 мин)		
Упражнения на растяжку	Упражнения на растяжку	Упражнения на растяжку