

**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
03,04,05.11.23	Величков А.И.	НП-1,2	3	2ч.	6 ч.	ВКонтакте

Программный материал

03.11.2023 (пятница)	04.11.2023 (суббота)	05.11.2023 (воскресенье)
Подготовительная часть (20 мин)		
Разминка	Разминка, упр.на растягивание 20 минут	Разминка
Основная часть (80 мин)		
Блок, прыжки, координация	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 (20 мин)		
Гибкость	Упр. на растяжку	Упр.на растягивание