

**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
16, 18, 20.10.23	Айсин М.М.	НП 1	3	1 ч.	3 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

16.10.2023 (понедельник)	18.10.2023 (среда)	20.10.2023 (пятница)
Подготовительная часть (10 мин)		
Разминка на месте. Растяжка ног, шпагат.		Разминка на месте. Растяжка ног, шпагат.
Основная часть (40 мин)		
Бой с тенью руки 3 р. по 2 мин. Отдых (отжимания от пола 10 р.) Бой с тенью ноги 3 р. по 2 мин. Отдых (отжимания от пола 10 р.) Бой с тенью руки и ноги 3 р. по 2 мин. Отдых (отжимания от пола 10 р.)	Кросс 1 ч.	Бой с тенью руки 3 р. по 2 мин. Отдых (отжимания от пола 10 р.) Бой с тенью ноги 3 р. по 2 мин. Отдых (отжимания от пола 10 р.) Бой с тенью руки и ноги 3 р. по 2 мин. Отдых (отжимания от пола 10 р.)
Заключительная часть (10 мин)		
Планка 3 мин. Уголок 2 мин. Пресс 100 раз.		Планка 3 мин. Уголок 2 мин. Пресс 100 раз.