

**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
30, 31.10.23, 01, 02, 03, 04.11.23	Айсин М.М.	УТЭ 3, 4, 5 СС 2, 3 ВСМ	6	1 ч. 20 мин.	8 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

30.10.2023 (понедельник)	31.10.2023 (вторник)	01.11.2023 (среда)	02.11.2023 (четверг)	03.11.2023 (пятница)	04.11.2023 (суббота)
Подготовительная часть (30 мин)					
Бег 20 мин.	Бег на улице 20 мин. Махи ногами по 10 раз на каждую ногу Растяжка, шпагат 8 мин.	Бег на улице 20 мин. Махи ногами по 10 раз на каждую ногу Растяжка, шпагат 8 мин.		Бег на улице 20 мин. Махи ногами по 10 раз на каждую ногу Растяжка, шпагат 8 мин.	Бег на улице 20 мин. Махи ногами по 10 раз на каждую ногу Растяжка, шпагат 8 мин.
Основная часть (40 мин)					
Силовая тренировка на улице: ОФП Турник 3 подх. по 20 р. Брусья 3 подх. по 30 раз Приседания 3 подх. по 30 раз	Бой с тенью руки 3 р. по 3 мин. (с гантелями 1 кг.) Бой с тенью ноги 3 р. по 3 мин. Отработка защитных действий у зеркала (уклоны, сбивы, нырки,	Бой с тенью руки 3 р. по 3 мин. (с гантелями 1 кг.) Бой с тенью ноги 3 р. по 3 мин. Отработка защитных действий у зеркала (уклоны, сбивы, нырки, передвижения) 3 р. по 3 мин.	Кросс 2 ч.	Бой с тенью руки 3 р. по 3 мин. (с гантелями 1 кг.) Бой с тенью ноги 3 р. по 3 мин. Отработка защитных действий у зеркала (уклоны, сбивы, нырки, передвижения) 3 р. по 3 мин.	Бой с тенью руки 3 р. по 3 мин. (с гантелями 1 кг.) Бой с тенью ноги 3 р. по 3 мин. Отработка защитных действий у зеркала (уклоны,

	передвижения) 3 р. по 3 мин.				сбивы, нырки, передвижения) 3 р. по 3 мин.
Заключительная часть (10 мин)					
Растяжка	Уголок 3 мин. Планка 5 мин. Пресс 150 раз.	Уголок 3 мин. Планка 5 мин. Пресс 150 раз.		Уголок 3 мин. Планка 5 мин. Пресс 150 раз.	Уголок 3 мин. Планка 5 мин. Пресс 150 раз.