

**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.	6 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 (20 мин)					
Бег на месте 15 мин. Разминка на месте Растяжка, шпагат	Бег на месте 15 мин. Разминка на месте Растяжка, шпагат	Бег на месте 15 мин. Разминка на месте Растяжка, шпагат		Бег на улице 20 мин.	Бег на месте 15 мин. Разминка на месте Растяжка, шпагат
Основная часть (30 мин)					
Бой с тенью руки 3 р. по 2 мин. (с резиной на руки.) Бой с тенью ноги 3 р. по 2 мин. Бой с тенью руки и ноги 3 р. по 2 мин.	Бой с тенью руки 3 р. по 2 мин. (с резиной на руки.) Бой с тенью ноги 3 р. по 2 мин. Бой с тенью руки и ноги 3 р. по 2 мин.	Бой с тенью руки 3 р. по 2 мин. (с резиной на руки.) Бой с тенью ноги 3 р. по 2 мин. Бой с тенью руки и ноги 3 р. по 2 мин.	Кросс 1 ч.	Силовая тренировка на улице: ОФП Турник 3 подх. по 10 р. Брусья 3 подх. по 10 раз Броски камней в даль на поле по 50 бросков с каждой руки	Бой с тенью руки 3 р. по 2 мин. (с резиной на руки.) Бой с тенью ноги 3 р. по 2 мин. Бой с тенью руки и ноги 3 р. по 2 мин.
Заключительная часть (10 мин)					
Поднятие ног на турнике или из положения лежа 50 р. Планка 5 мин.	Поднятие ног на турнике или из положения лежа 50 р. Планка 5 мин.	Поднятие ног на турнике или из положения лежа 50 р. Планка 5 мин..		Растяжка	Поднятие ног на турнике или из положения лежа 50 р. Планка 5 мин.