

**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
13.10.2023	Айсин М.М.	НП 1	3	1 ч.	3 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

13.10.2023 (пятница)
Подготовительная часть (10 мин)
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.)
Заключительная часть (10 мин)
Планка 3 мин. Уголок 2 мин. Пресс 100 раз.