

**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, 14.10.23	Айсин М.М.	УТЭ 3, 4, 5 СС 2, 3 ВСМ	6	1 ч. 20 мин.	8 ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

13.10.2023 (пятница)	14.10.2023 (суббота)
Подготовительная часть (30 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)	
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, сбивы, нырки, передвижения) 3 р. по 3 мин.
Заключительная часть (10 мин)	
Уголок 3 мин. Планка 5 мин. Пресс 150 раз.	Уголок 3 мин. Планка 5 мин. Пресс 150 раз.