

**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
23, 24, 25, 26, 27.10.23	Буньков А.Б.	НП-3, УТЭ-1, 3	5	1ч 20 мин	6ч 40мин	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

23.10.23 (понедельник)	24.10.23 (вторник)	25.10.23 (среда)	26.10.23 (четверг)	27.10.23 (пятница)
Подготовительная часть (20мин)				
Разминка 1	Разминка 2	Разминка 2	Разминка 2	Разминка 1
Основная часть (50 мин)				
Бой с тенью с гантелями 3*3 мин Движения по кругу с теннисным мячом 3*2 мин Отработка много ударных серий в челночке 3*2 мин Отработка защитных действий от предполагаемого противника с контратаками 3*2 мин Отработка ударов с отягощением 3*2 мин Отработка легких и акцентирующих ударов в серии 3*2 мин	Интервальный бег 10 км Ускорения в гору с отрезком 30м.*5 раз	Специальная физическая подготовка Бой с тенью с гантелями 3*2 мин Приседания с выпрыгиванием 30 сек, 1 мин отдых 10 раз Кидания тяжелого мяча 3 кг от груди, правой, левой рукой 3*1 мин Турник 3*10 раз Брусья 3*10 раз Пресс 100раз Дыхательная гимнастика.	Интервальный бег 10 км Ускорения в гору с отрезком 30 м.* 5 раз	Бой с тенью с гантелями 3*2 мин Движения по кругу с теннисным мячом 3*2 мин Отработка комбинаций из ударов по корпусу и голове 3*2 мин Отработка атака, защита, атака с предполагаемым противником 3*2 мин Отработка боковых ударов со смещением влево, вправо 3*2 мин Отработка акцентирующих ударов в серии
Заключительная часть (10 мин)				
Заминка 1	Заминка 2	Заминка 2	Заминка 2	Заминка 1

Разминка 1

Дома в челночке на месте.

1. Маховые движения рук влево в право 30р.
2. Маховые движения рук вниз в верх 30р.
3. Круговое движения в плечевом суставе 30р.
4. Круговое движения в локтевом суставе 30р.
5. Выпрыгивания на двух ногах 3*10 раз.
6. Разножка продольная.
7. Разножка поперечная.
8. Вращения в тазобедренном суставе.
9. Ускорения 3*10 раз.

Разминка стоя.

1. Вращения туловища.
2. Наклоны туловища вперед и назад 30р.
3. Наклоны туловища влево в право 30 раз.

Разминка сидя.

1. Растяжка на всю группу мышц.

Заминка 1

1. Скакалка 3*2мин.
2. Дыхательные гимнастика.
3. Пресс.
4. Медитация.

Разминка 2

На улице в движение.

1. Легкий бег по кругу.
2. Вращения в кистевом суставе 30 раз.
3. Маховое движения рук влево в право 30 раз.
4. Маховое движения рук вниз в верх 30 раз.
5. Круговые движения в плечевом суставе 30 раз.
6. Круговое движения в локтевом суставе 30 раз.
7. Бег левым и правым боком с нанесением ударов рук.
8. Выпрыгивания на обеих ногах 3*10 раз.
9. Ускорения с поднятием колена отрезок 30м.*3

(передом, правым боком, левым боком, задом)

Разминка стоя.

1. Вращения туловища.
2. Наклоны туловища назад и вперед 30 раз.
3. Наклоны туловища влево и вправо 30раз.
4. Растяжка на перекладине.

Заминка 2

1. Скакалка 3*2мин.
2. Дыхательные гимнастика.
3. Пресс на перекладине.