

**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
17, 19, 21.10.23	Бек А.А.	НП-1	3	1 ч.	3ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

17.10.23 (вторник)	19.10.23 (четверг)	21.10.23 (суббота)
Подготовительная часть (10мин)		
Разминка 1	Разминка 2	Разминка 1
Основная часть (40 мин)		
Бой с тенью 3*2мин Отдых отжимания 10 раз Школа бокса Отработка защитных действий перед зеркалом Представляем атаку противника (отрабатываем защиту и контратаку) Стоя перед зеркалом в классической стойке нанесения ударов от 50 до 70 раз	Бег 5 км Ускорения в гору с отрезком 30 м.*10 раз.	Бой с тенью 3*3 мин Отдых отжимания 10 раз Школа бокса Движения в челночке (отрабатываем работу ног, движения вперед в сторону, по кругу) Отрабатываем защитные действия от ударов противника (в челночке) Отработка серий из двух трех ударов перед зеркалом (в челночке)
Заключительная часть (10мин)		
Заминка 1	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.