

**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
16, 17, 18, 19, 20.10.23	Бек А.А.	УТЭ-2	5	1ч 20мин	6ч 40мин	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

16.10.23 (понедельник)	17.10.23 (вторник)	18.10.23 (среда)	19.10.23 (четверг)	20.10.23 (пятница)
Подготовительная часть (20 мин)				
Разминка 1	Разминка 2	Разминка 2	Разминка 2	Разминка 1
Основная часть (50 мин)				
Бой с тенью с гантелями 3*2 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*2мин	Интервальный бег 10 км Ускорения в гору с отрезком 30 м.*5 раз	Специальная физическая подготовка Бой с тенью с гантелями 2*2 мин Приседания с выпрыгиванием вверх, 30 сек, 1 мин отдых, и повтор 10 раз Кидания тяжелых мячей (3кг) от груди, правой рукой, левой рукой, 3*1 мин Турник 3*10 раз Брусья 3*10 раз Пресс 100 раз	Интервальный бег 10 км Ускорения в гору с отрезком 30 м.* 5 раз	Бой с тенью с гантелями 3*2 мин с гантелями Движения по кругу с теннисным мячом 3*2 мин Отработка много ударных серий перед зеркалом 3*2 мин Отработка защитных действий от предполагаемого противника с контратаками 3*2 мин Отработка легких и акцентирующих ударов в серии 3*2 мин
Заключительная часть (10мин)				
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.