

**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
30, 31.10.23, 01, 02, 03.11.23	Буньков А.Б.	НП-3, УТЭ-1, ,3	5	1ч 20мин	6ч 40мин	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

30.10.23 (понедельник)	31.10.23 (вторник)	01.11.23 (среда)	02.11.23 (четверг)	03.11.23 (пятница)
Подготовительная часть (20мин)				
Разминка 1	Разминка 2	Разминка 2	Разминка 2	Разминка 1
Основная часть (50 мин)				
Бой с тенью 3*2 мин между раундами отжимания 10 раз. Работа с теннисным мячиком 3*2 мин Отработка ударов перед зеркалом во фронтальной стойке не менее 50 раз Отработка защитных действий не менее 50 раз Отработка ударов по всем этажам (голова, корпус, голова) не менее 50 раз. Отработка (атака, защита, атака)	Интервальный бег 10 км Ускорения в гору с отрезком 30 м.* 5 раз	Специальная физическая подготовка Нанесения ударов руками с гантелями в течения 30 сек, 30 сек отдых 5 раз Кидания тяжелого мяча 5кг от груди, левой, правой рукой 3*1 мин Приседания с выпрыгиванием 30сек, 1 мин отдых 10 раз Турник 3*10 раз Брусья 3*10 раз Пресс с мячом 100 раз.	Интервальный бег 10 км Ускорения в гору с отрезком 30 м.*5 раз	Бой с тенью с гантелями 3*2 мин между раундами отжимания 10раз. Работа с теннисным мячиком по кругу 3*2 мин Отработка защиты от предполагаемого противника с последующей контратакой 3*2 мин Отработка сочетания легких ударов и акцентирующими в одной серии 3*3 мин Нанесения ударов с гантелями 30 сек перерыв 30 сек 5 раз
Заключительная часть (10 мин)				
Заминка 1	Заминка 2	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.