

**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
31.10, 02, 05.11.23	Игнатов В.Н.	НП 1, НП 2	3	1 ч.	3 ч.	Телефон, группа WhatsApp

Программный материал

31.10.2023 (вторник)	02.11.2023 (четверг)	05.11.2023 (воскресенье)
Подготовительная часть (10 мин)		
Разминочный комплекс №2	Разминочный комплекс №1	Разминочный комплекс №2
Основная часть (40 мин)		
Повторяем предыдущий урок. Используя интернет ресурс: https://yandex.ru/video/preview/17662674922141418439 И методы: повторный, наглядности изучаем Прямой удар левой ногой 	Повторяем предыдущий урок. Используя интернет ресурс: https://yandex.ru/video/preview/17662674922141418439 И методы: повторный, наглядности изучаем Прямой удар правой ногой 	Повторяем предыдущий урок. Используя интернет ресурс: https://yandex.ru/video/preview/17662674922141418439 И методы: повторный, наглядности изучаем Прямой удар правой и левой ногой  
ОФП		
Заключительная часть (10 мин)		
Заминочный комплекс №2	Заминочный комплекс №1	Заминочный комплекс №2

ОФП

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.
2. Присев на корточки выбрасываем и выпрямляем ноги назад на ширину плеч «лягушка».
3. Присев на корточки выпрыгиваем вверх и выпрямляя ноги делаем хлопок ладошками над головой.
4. Присев на корточки делаем «лягушку» затем присев на корточки выпрыгиваем вверх и выпрямляя ноги делаем хлопок ладошками над головой
5. Из положения стоя принимаем положение - упор лёжа, делаем сгибание и разгибание рук, затем присев на корточки выпрыгиваем вверх и выпрямляя ноги делаем хлопок ладошками над головой.
6. В положении лёжа на спине закрепляем стопы под планкой и поднимаем корпус до положения сидя.
7. В положении лёжа на спине закрепляем стопы под планкой, сгибаем ноги в коленях, руки сцепляем за головой, оставляя ноги и руки в таком положении, поднимаем корпус до положения сидя при этом подтягиваем разноимённый локоть к колену.

Разминочный комплекс №1

И.п. стоя ноги на ширине плеч, опираясь на носочки приподнимаемся и опускаемся на голенисто (пружина), при этом переносим вес тела с одной ноги на другую, одновременно делаем:

1. Круговые движения в плечевых суставах – 10 раз
2. Круговые движения запястьями в обе стороны – 10 раз
3. Круговые движения в локтевых суставах – 10 раз

И.п. стоя ноги на ширине плеч.

5. Круговые движения корпусом (руки у подбородка) – 10 раз в обе стороны
6. Круговые движения бёдрами (руки у подбородка) – 10 раз в обе стороны

И.п. стоя ноги на три ширине плеч, руки перед собой согнуты в локтях.

7. Наклон корпуса к одной ноге, наклон корпуса вперёд, касаемся локтями пола, наклон корпуса к другой ноге, возвращаемся в исходное положение – 10 раз

И.п. стоя ноги на три ширине плеч, руки держим за спиной.

8. Наклон корпуса вперёд, касаемся головой пола.

И.п. стоя ноги на ширине плеч.

10. Бег на месте с высоким подниманием бедра и прямыми ударами рукой – 2 мин.
11. Бег на месте с высоким подниманием бедра и с ударами руками снизу – 2 мин.

Заминочный комплекс №1

1. Дыхательное упражнение медленно на вдохе поднимаем руки вверх, расслабляем полностью руки и бросаем их вниз, выдох – 2 мин.
2. Дыхательное упражнение полный вдох, полный выдох, задержка дыхания – 10 сек.*3
3. Положение сидя, ноги прямые вместе, разводим руки в стороны и соединяем ладошки сверху делаем полный вдох, медленно наклоняемся корпусом вперёд до колен обхватывая руками стопы делаем выдох, лежим на коленях, расслабляемся – 20 сек.*3.

Разминочный комплекс №2

1. Прыжки со скакалкой 1 мин.

2. Суставная гимнастика

И.п. стоя, поочерёдно сгибая в колене поднимаем ногу

- Вращение стопой в голеностопном суставе
- Вращение голенью в коленном суставе
- Вращение бедром в тазобедренном суставе
- Вращение корпусом

3. Упражнения на гибкость

И.п. сидя на полу ноги прямые

- Ноги вместе наклоны корпуса вперёд до касания грудью колен «книжка»
- Ноги максимально раздвигаем в стороны и делаем наклоны к одной ноге, вперёд перед собой, к другой ноге
- Правую ногу сгибаем в колене отводим по полу максимально в сторону и делаем наклоны к прямой ноге, вперёд перед собой, к колену согнутой ноги
- Левую ногу сгибаем в колене отводим по полу максимально в сторону и делаем наклоны к прямой ноге, вперёд перед собой, к колену согнутой ноги
- Махи ногой прямые с реверсом на выдохе
- Махи ногой боковые с реверсом на выдохе
- Махи ногой назад на выдохе смотрим через плечо

4. Бой с тенью - удары руками, ногами, коленями, локтями 2 мин.

Заминочный комплекс №2

1. Лёгкий приставной шаг на носочках по небольшому кругу по часовой, против часовой стрелке 3 мин.

2. Ходьба с поднятием рук в стороны на вдохе и опусканием рук на выдохе.

3. Сидя на коврик и обхватив руками согнутые в коленях ноги, перекатываемся на спину и обратно 2 мин.

4. Стоя на ногах, поднимаемся на носочки делаем вдох, опускаемся на всё стопу делаем выдох 30 сек.