

**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
30.10.23, 01, 03.11.23	Буньков А.Б.	НП-1, НП-2	3	1 ч.	3ч.	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

30.10.23 (понедельник)	01.11.23 (среда)	03.11.23 (пятница)
Подготовительная часть (10мин)		
Разминка 1	Разминка 2	Разминка 1
Основная часть (40мин)		
Бой с тенью 3*2 мин Отдых отжимания 10 мин Школа бокса Отработка защитных действий противника с последующей контратакой Отработка ударных комбинаций (корпус, голова, корпус не мене 50 раз) Нанесения поочередно легких и акцентирующих ударов не мене 50 раз	Бег 5 км Ускорения в гору с отрезком 30 м.*10 раз	Бой с тенью 3*2мин Отдых отжимания 10 раз Школа бокса Движения в челночке (отработка передвижения на ногах назад, вперед, влево, вправо, по кругу) Отработка много ударных серий от защиты Не менее 50 раз Отработка акцентирующих ударов не менее 50 раз.
Заключительная часть (10 мин)		
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.