

**Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий  
для самостоятельного выполнения обучающимися  
(в период введения ограничительных мер)**

| <b>Даты проведения</b> | <b>Тренер-преподаватель</b> | <b>Контингент обучающихся (группа)</b> | <b>Количество занятий в неделю</b> | <b>Продолжительность 1 занятия</b> | <b>Недельная нагрузка</b> | <b>Обратная связь с тренером - преподавателем</b> |
|------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------|
| 23, 25, 27.10.23       | Буньков А.Б.                | НП-1, НП-2                             | 3                                  | 1 ч.                               | 3 ч.                      | Группа WhatsApp, страница ВК                      |

**Программный материал**

| <b>23.10.23<br/>(понедельник)</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>25.10.23<br/>(среда)</b>                          | <b>27.10.23<br/>(пятница)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подготовительная часть (10мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Разминка 1                                                                                                                                                                                                                                                                         | Разминка 2                                           | Разминка 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Основная часть (40 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Бой с тенью 3*2 мин<br>Отдых отжимания 10 раз.<br>Школа бокса<br>Отработка защитных действий перед зеркалом<br>Представляем атаку противника смещаемся вправо. Влево, назад с последующей контратакой<br>Стоя перед зеркалом отрабатываем технику нанесения ударов не менее 50 раз | Бег 5 км<br>Ускорения в гору с отрезком 30 м.*5 раз. | Бой с тенью 3*2 мин<br>Отдых отжимания 10 раз<br>Школа бокса<br>Движения в челночке (отрабатываем работу ног. Движения вперед, назад, вправо, влево, по кругу с последующей контратакой)<br>Отработка акцентирующих ударов в челночке<br>Отработка ударных комбинаций атака, защита, атака не менее 50 раз |
| <b>Заключительная часть (10мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                                |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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.