

**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
13.10.23	Буньков А.Б.	НП-3, УТЭ-1,3	1	1ч 20мин	1ч 20мин	Группа WhatsApp, страница ВК

Программный материал

13.10.23 (пятница)
Подготовительная часть (20мин)
Разминка 1
Основная часть (50мин)
Бой с тенью с (гантелями 2кг) 3*2 мин Движения по кругу с теннисным мячиком 2*2 мин Прямые удары из фронтальной стойки с гантелями 2*2 мин Боковые удары из фронтальной стойки с гантелями 2*2 мин Апперкоты из фронтальной стойки с гантелями 2*2 мин Отработка ударов прямых, боковых, апперкотов, после защиты 2*2мин Отработка защитных действий перед зеркалом не менее 50 раз Нанесения поочередно легких и акцентирующих ударов в серии не менее 50 раз
Заключительная часть (10 мин)
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.