

**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> |
|------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>14.10.2023</b>      | Бек А.А.                    | НП-1                                   | 1                                  | 1 ч.                               | 1 ч.                      | Группа WhatsApp, страница ВК                      |

**Программный материал**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>14.10.2023<br/>(суббота)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Подготовительная часть (10 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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 (нырки, уклоны, отработка ударов перед зеркалом)<br>Представляя противника, уклоняться от ударов и контратаковать.<br>Стоя перед зеркалом в классической стойке, отработка ударов от 50 до 70 раз.<br>Нанесения многоударных н не мене 50 раз<br>Нанесения легких и акцентирующих ударов в сериях не мене 50 раз<br>Отработка атака. Защита, атака не мене 50 раз |
| <b>Заключительная часть (10 мин)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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.