

План для самостоятельной работы для группы начальной подготовки

Понедельник 04.10.2021

Разминка.

1. Скакалка - 5 мин.
2. Растяжка на месте - 5 мин.

Основная часть.

1. Перенос веса тела с ноги на ногу в боевой стойке без ударов/с ударами – 5 мин.
2. Передвижение приставным шагом в боевой стойке – вперед, назад, влево, вправо; тоже по 2 шага – 5 мин.
3. Из боевой стойки наносим два прямых удара (передней, задней), добавляем на «выходе» с переносом веса тела на заднюю ногу удар передней рукой – 5 мин.
4. Раунд бой с тенью – 2 мин.

Заключительная часть.

1. Комплекс 20,15,10 (приседание, отжимание, пресс).
2. Гимнастические упражнения – 3 мин.

Среда 06.10.2021

Разминка.

1. Разминка в движении – 5 мин.

Основная часть

1. Передвижение в «челноке» без ударов, с ударами – 5 мин.
2. Двигаясь в «челноке», наносим 2 удара (передней, задней) – 2 мин.; после движения назад, пробиваем еще 2 удара (передней, задней; задней, передней) – 3 мин.
3. Наносим 2 удара (передней, задней), выполняем шаг назад и добавляем повторную атаку из 3 ударов (передней, передней, задней; задней, передней, задней; передней, задней, передней) - 10 мин.
4. Раунд бой с тенью – 2 мин.

Заключительная часть.

1. Комплекс 20,15,10 (приседание, отжимание, пресс)
2. Гимнастические упражнения – 3 мин.

Пятница 08.10.2021

Разминка.

1. Скакалка – 5 мин (с заданиями).
2. Растяжка – 5 мин.

Основная часть.

1. Передвижения в «челноке» - вперед, назад, влево, вправо – 3 мин.

2. Из боевой стойки наносим 2 удара (передней, задней), после шага назад наносим повторную из 3 ударов (передней, передней, задней) – 5 мин.
3. К предыдущему заданию добавляем уклон с шагом в сторону и наносим 3 удара (задней, передней, задней) – 10 мин.
4. Раунд бой с тенью: 1 мин. – без ударов, только передвижения, 2 мин. – с ударами.

Заключительная часть.

1. Упражнения на статическую силу – 3 мин.
2. Гимнастические упражнения – 5 мин.