

План самостоятельной работы для групп этапа начальной подготовки (НП)

ПОНЕДЕЛЬНИК 11.10.2021	
Разминка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Скакалка 5 мин 2. На месте 5 мин
Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удары во фронтальной стойке (прямые, снизу, сбоку) 5 мин 2. Челночные передвижения вперед-назад с ударами 5 мин 3. Прямые удары в движении (разножка) 5 мин
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс (30 раз) 2. Гимнастические упражнения 3 мин
СРЕДА 13.10.2021	
Разминка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка в движении 10 мин
Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. В боевой стойке 3-4 удара в атаке 5 мин 2. Во фронтальной стойке удары назад 5 мин 3. Работа над защитой (склоны, нырки) 5 мин
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс (30 раз) 2. Гимнастические упражнения 5 мин
ПЯТНИЦА 15.10.2021	
Разминка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка в движении 10 мин
Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удары с сильнейшей руки в движении 5 мин 2. Ноги на ширине плеч, прямые удары к носкам ног крест на крест (удары бить от подбородка, удары быстрые, легкие) 5 мин 3. В боевой стойке три удара(передней, передней, задней) 5 мин
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс (30 раз) 2. Отжимания (15 раз) 3. Гимнастические упражнения 5 мин