

**План самостоятельной работы для групп этапа начальной подготовки (НП)
Тренер: Луканов В.В.**

18.10.2021 ПОНЕДЕЛЬНИК	
Разминка	1. Растяжка на месте 5 мин
Основная часть	1. Отработка ударов снизу и сбоку из фронтальной стойки (перенос веса тела с ноги на ногу) 5 мин 2. Уклоны (повороты плеч, перенос веса тела с ноги на ногу) 5 мин 3. Уклоны, ответ одиночным ударом (правой, левой рукой) 5 мин
Заключительная часть	1. Пресс (30 раз) 2. Гимнастические упражнения 5 мин
20.10.2021 СРЕДА	
Разминка	1. В движении 5 мин
Основная часть	1. Отработка прямых ударов, ударов снизу и сбоку на месте (Повороты плеч, таза) 5 мин 2. Челночные передвижения с одиночными ударами вперед и назад 3 мин 3. Удары сильнейшей рукой в движении 5 мин 4. Из боевой стойки атака сильнейшей рукой в движении 5 мин
Заключительная часть	1. Пресс (40 раз) 2. Гимнастические упражнения на растяжку 5 мин
22.10.2021 ПЯТНИЦА	
Разминка	1. Скакалка 5 мин 2. Растяжка на месте 5 мин
Основная часть	1. Отработка прямых ударов на месте из фронтальной стойки (1-2-3-4) (повороты бедра, плеча) 5 мин\ 2. Челночные передвижения вперед-назад (без ударов) 2 мин 3. Прямые удары в боевой стойке в атаке 5 мин
Заключительная часть	1. Пресс 30-35 раз 2. Гимнастические упражнения 5 мин