

План самостоятельной работы для групп этапа начальной подготовки НП

Тренер: Арнаутов АА

<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	
Разминка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скакалка 5 мин</li> <li>2. На месте 5 мин</li> </ol>
Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары во фронтальной стойке (прямые, снизу, сбоку) 5 мин</li> <li>2. Челночные передвижения вперед-назад с ударами 5 мин</li> <li>3. Прямые удары в движении ( разножка) 5 мин</li> </ol>
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пресс (30 раз)</li> <li>2. Гимнастические упражнения 3 мин</li> </ol>
<b>СРЕДА</b>	
Разминка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка в движении 10 мин</li> </ol>
Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В боевой стойке 3-4 удара в атаке 5 мин</li> <li>2. Во фронтальной стойке удары назад 5 мин</li> <li>3. Работа над защитой ( склоны, нырки) 5 мин</li> </ol>
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пресс (30 раз)</li> <li>2. Гимнастические упражнения 5 мин</li> </ol>
<b>ПЯТНИЦА</b>	
Разминка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка в движении 10 мин</li> </ol>
Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары с сильнейшей руки в движении 5 мин</li> <li>2. Ноги на ширине плеч, прямые удары к носкам ног крест на крест (удары бить от подбородка, удары быстрые, легкие) 5 мин</li> <li>3. В боевой стойке три удара( передней, передней, задней) 5 мин</li> </ol>
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пресс (30 раз)</li> <li>2. Отжимания (15 раз)</li> <li>3. Гимнастические упражнения 5 мин</li> </ol>
<b>Вторник</b>	
Разминка	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Скакалка 5 мин</li> <li>4. Растяжка на месте 5 мин</li> </ol>
Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перенос вес тела с ноги на ногу в боевой стойке без ударов 5 мин</li> <li>2. Из боевой стойки пробиваем 4 удара, то с передней руки, то с задней (удары бить от подбородка; повороты плеч, бедра, таза) 5 мин</li> <li>3. Из боевой стойки атакуем двумя ударами (передней, задней); шаг назад повторная атака (удары бить от подбородка) 5 мин</li> </ol>
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Пресс (30 раз)</li> <li>4. Гимнастические упражнения 3 мин</li> </ol>

<b>четвер</b>	
Разминка	Разминка в движении 5 мин
Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Атака из трех ударов: передней, передней, задней (удары бить от подбородка; повороты плеч, бедра, таза) 5 мин</li> <li>2. Из боевой стойки атаки из двух ударов на месте: передней в живот с подседом (голову убираем в сторону), задней в голову 5 мин</li> </ol>
Заключительная часть	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 3 повторения: <ul style="list-style-type: none"> <li>-15 отжиманий, отдых 30 сек</li> <li>-15 пресс, отдых 30 сек</li> <li>-15 приседаний</li> </ul> Между повторениями отдых 1 мин </li> <li>4. Гимнастические упражнения 3 мин на растяжку</li> </ol>