

План самостоятельной работы для групп этапа начальной подготовки НПЗ

Тренер:Твердохлебов ВВ

ПОНЕДЕЛЬНИК	
Разминка	1. Скакалка 5 мин 2. На месте 5 мин
Основная часть	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	1. Пресс (30 раз) 2. Гимнастические упражнения 3 мин
СРЕДА	
Разминка	1. Разминка в движении 10 мин
Основная часть	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	1. Пресс (30 раз) 2. Гимнастические упражнения 5 мин
ПЯТНИЦА	
Разминка	1. Разминка в движении 10 мин
Основная часть	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	1. Пресс (30 раз) 2. Отжимания (15 раз) 3. Гимнастические упражнения 5 мин
Вторник	
Разминка	3. Скакалка 5 мин 4. Растяжка на месте 5 мин
Основная часть	1. Перенос вес тела с ноги на ногу в боевой стойке без ударов 5 мин 2. Из боевой стойки пробиваем 4 удара, то с передней руки, то с задней (удары бить от подбородка; повороты плеч, бедра, таза) 5 мин 3. Из боевой стойки атакуем двумя ударами (передней, задней); шаг назад повторная атака (удары бить от подбородка) 5 мин

Заключительная часть	3. Пресс (30 раз) 4. Гимнастические упражнения 3 мин
четвер	
Разминка	Разминка в движении 5 мин
Основная часть	1. Атака из трех ударов: передней, передней, задней (удары бить от подбородка; повороты плеч, бедра, таза) 5 мин 2. Из боевой стойки атаки из двух ударов на месте: передней в живот с подседом (голову убираем в сторону), задней в голову 5 мин
Заключительная часть	3. 3 повторения: -15 отжиманий, отдых 30 сек -15 пресс, отдых 30 сек -15 приседаний Между повторениями отдых 1 мин 4. Гимнастические упражнения 3 мин на растяжку