**План тренировок для НП-1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Понедельник** | |
| **Разминка** | 1.Суставная разминка на месте 5 мин  2.Растяжка 5 мин  3.Скакалка 3 минуты |
| **Основная часть** | 1.Отработка ударов в боевой стойке на месте: прямые, боковые, снизу. 3x3  2.Отработка защитных действий в боевой стойке: уклоны, нырки.3x3  3.Одиночные удары после защитных действий. 3x2  4.Челночные передвижения вперед, назад без ударов. 2 минуты  5.Бой с тенью 2 мин |
| **Заключительная часть** | 1.Пресс 30 раз  2.Гимнастические упражнения. 5 минут |
| **Среда** | |
| **Разминка** | 1.Суставная разминка на месте 5 мин  2.Растяжка 5 мин  3.Скакалка 3 минуты |
| **Основная часть** | 1.Отработка комбинаций из двух ударов. 3 мин  2.Отработка комбинаций из трех ударов. 3 мин  3.Передвижения в боевой стойке вперед назад влево вправо с одиночными ударами 3 мин  4.Бой с тенью 2 руками. 2 минуты |
| **Заключительная часть** | 1.Пресс 30 раз  2.Отжимания 3x10  3**.** Гимнастические упражнения. 5 минут |
| **Пятница** | |
| **Разминка** | 1.Суставная разминка на месте 5 мин  2.Растяжка 5 мин  3.Скакалка 3 минуты |
| **Основная часть** | 1.Пресс 30 раз  2. Отжимания 30 раз  3.Приседания 30 раз  4. Лягушка 15 раз  5. Планка на руках. 2 минуты  6. Стульчик. 2 минуты  7.Приседания с выпригиванием в верх 10 раз |
| **Заключительная часть** | 1. Гимнастические упражнения. 5 минут |

**План тренировок для НП- 2,3**

|  |  |
| --- | --- |
| **Понедельник** | |
| **Разминка** | 1.Суставная разминка на месте 5 мин  2.Растяжка 5 мин  3.Скакалка 3 минуты |
| **Основная часть** | 1.Отработка ударов в боевой стойке на месте: прямые, боковые, снизу. 3x3  2.Отработка защитных действий в боевой стойке: уклоны, нырки.3x3  3.Одиночные удары после защитных действий. 3x2  4.Челночные передвижения вперед, назад с одиночными ударами 2 мин |
| **Заключительная часть** | 1.Пресс 50 раз  2.Гимнастические упражнения. 10 минут |
| **Среда** | |
| **Разминка** | 1.Суставная разминка на месте 5 мин  2.Растяжка 5 мин  3.Скакалка 3 минуты |
| **Основная часть** | 1.Отработка ударов в боевой стойке на месте: прямые, боковые, снизу. 3x3  2. Челночные передвижения вперед, назад с одиночными ударами . 2 минуты  3.Передвижения в боевой стойке вперед назад влево вправо c 1/2 ударами в голову и туловище 2 мин  4.Бой с тенью 2 руками.3х2 минуты |
| **Заключительная часть** | 1.Пресс 50 раз  2.Отжимания 3x15  3**.** Гимнастические упражнения. 10 мин |
| **Четверг** | |
| **Разминка** | 1.Суставная разминка на месте 5 мин  2.Растяжка 5 мин  3.Скакалка 3 минуты |
| **Основная часть** | 1.Атака одиночными ударами в голову и туловище. 2x2 мин  2.Атака из двух ударов в голову и туловище. 2x2 мин  3. Атака из трех ударов в голову. 2 минуты  4.Длинная атака (4-6 ударов). 2 минуты  5. К/атака после защитных действий. 2 минуты  6. Повторная атака (2-4 ударов). 2 мин  7.Бой с тенью 3х2 мин |
| **Заключительная часть** | 1.Пресс 50 раз  2.Отжимания 50 раз  3. Планка. 2 минуты  4. Гимнастические упражнения. 10 минут |
| **Пятница** | |
| **Разминка** | 1.Суставная разминка на месте 5 мин  2.Растяжка 5 мин  3.Скакалка 3 минуты |
| **Основная часть** | 1.Пресс 30 раз  2. Отжимания 30 раз  3.Приседания 30 раз  4. Лягушка 20 раз  5 Приседания с выпригиванием в верх 10 раз  5. Планка на руках. 2 минуты  6. Стульчик. 2 минуты  7. Планка на логтях 1.5 мин |
| **Заключительная часть** | 1. Гимнастические упражнения. 10 минут |

**План тренировок для Т(СС) – 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Понедельник** | |
| **Разминка** | 1.упражнения на растяжку 5 мин  2.Скакалка 5 мин |
| **Основная часть** | 1.Боксекрские передвижения (боксёрский шаг, приставной шаг, челнок, движения вперед назад) 3 подхода x 3 минуты  2.Атака:   * Одиночные удары в голову и туловище, 2 x 3 мин * Атака из 2 ударов в голову и туловище, 2 x 3 мин * Атака из 3 ударов в голову и туловище,2х3 мин * Бой с тенью 3x3 минуты |
| **Заключительная часть** | Гимнастические упражнения 5 минут |
| **Вторник** | |
| **Разминка** | 1.Сустовная разминка на месте 5 минут  2.Растяжка 5 минут  3.Скакалка 5 минут |
| **Основная часть** | 1.Атака:   * Атака одиночными ударами в голову 3 мину * Атака 2 ударами в голову и в туловище 3 мин * Атака 3 ударами в голову и в туловище 3 мин * Длинная атака (4-6 ударов) 3 мин * Бой с тенью 3х3 мин |
| **Заключительная часть** | 1.Отжимания 3x30  2.Пресс 3x50  3.Приседания 3x30  4.Гимнастическое упражнение 5 минут |
| **Среда** | |
| **Разминка** | 1.Сустовная разминка на месте 5 минут  2.Растяжка 5 минут  3.Скакалка 5 минут |
| **Основная часть** | 1.Атака:   * Повторная атака в голову (4-6 ударов) 3 мин * Повторная атака в голову и туловище (4-6 ударов) 3 мин * Повторная атака в голову и туловище(6-8 ударов) 3 мин |
| **Заключительная часть** | 1.Отжимания 3x30  2. Пресс скручивания 3x30  3. Приседания с выпрыгиванием 3x30  4. Гимнастическое упражнение 5 мин |
| **Четверг** | |
| **Разминка** | 1.Сустовная разминка на месте 5 минут  2.Растяжка 5 минут  3.Скакалка 5 минут |
| **Основная часть** | ОФП   * Бег на месте 3x1минута * Отжимания 3x10 * Приседания 5x20 * Планка на руках 3x2 минуты   Приседания с выпригиванием 15 раз   * Стульчик 3x2 минуты * Отжимания с хлопками 3x10 * Планка на локтях 3x1мин |
| **Заключительная часть** | Упражнение на растяжку 10 минут |
| **Пятница** | |
| **Разминка** | 1.Сустовная разминка на месте 5 мин  2.Растяжка 5 мин  3.Скакалка 5 мин |
| **Основная часть** | 1.Бой с тенью 1x3  2.К/ атака 1 ударом 3 минуты  3. К/ атака из 2 ударов 3 минуты  4.длинная к/атака (4-6 ударов) 2x3мин  5.Бой с тенью к/атаке 3 мин |
| **Заключительная часть** | 1.Планка 3 минуты  2.Пресс 3x50  3.Отжимание 3x30  4. Гимнастическое упражнение 10 мин |