**План тренировок для НП-1**

|  |
| --- |
| **Понедельник** |
| **Разминка**  | 1.Суставная разминка на месте 5 мин2.Растяжка 5 мин3.Скакалка 3 минуты  |
| **Основная часть** | 1.Отработка ударов в боевой стойке на месте: прямые, боковые, снизу. 3x32.Отработка защитных действий в боевой стойке: уклоны, нырки.3x33.Одиночные удары после защитных действий. 3x24.Челночные передвижения вперед, назад без ударов. 2 минуты 5.Бой с тенью 2 мин |
| **Заключительная часть** | 1.Пресс 30 раз2.Гимнастические упражнения. 5 минут  |
| **Среда** |
| **Разминка**  | 1.Суставная разминка на месте 5 мин2.Растяжка 5 мин3.Скакалка 3 минуты |
| **Основная часть** | 1.Отработка комбинаций из двух ударов. 3 мин2.Отработка комбинаций из трех ударов. 3 мин3.Передвижения в боевой стойке вперед назад влево вправо с одиночными ударами 3 мин4.Бой с тенью 2 руками. 2 минуты  |
| **Заключительная часть** | 1.Пресс 30 раз2.Отжимания 3x103**.** Гимнастические упражнения. 5 минут |
| **Пятница** |
| **Разминка**  | 1.Суставная разминка на месте 5 мин2.Растяжка 5 мин3.Скакалка 3 минуты |
| **Основная часть** | 1.Пресс 30 раз2. Отжимания 30 раз3.Приседания 30 раз4. Лягушка 15 раз5. 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 мин2.Растяжка 5 мин3.Скакалка 3 минуты  |
| **Основная часть** | 1.Отработка ударов в боевой стойке на месте: прямые, боковые, снизу. 3x32.Отработка защитных действий в боевой стойке: уклоны, нырки.3x33.Одиночные удары после защитных действий. 3x24.Челночные передвижения вперед, назад с одиночными ударами 2 мин |
| **Заключительная часть** | 1.Пресс 50 раз2.Гимнастические упражнения. 10 минут  |
| **Среда** |
| **Разминка**  | 1.Суставная разминка на месте 5 мин2.Растяжка 5 мин3.Скакалка 3 минуты |
| **Основная часть** | 1.Отработка ударов в боевой стойке на месте: прямые, боковые, снизу. 3x32. Челночные передвижения вперед, назад с одиночными ударами . 2 минуты3.Передвижения в боевой стойке вперед назад влево вправо c 1/2 ударами в голову и туловище 2 мин4.Бой с тенью 2 руками.3х2 минуты  |
| **Заключительная часть** | 1.Пресс 50 раз2.Отжимания 3x153**.** Гимнастические упражнения. 10 мин |
| **Четверг** |
| **Разминка** | 1.Суставная разминка на месте 5 мин2.Растяжка 5 мин3.Скакалка 3 минуты |
| **Основная часть** | 1.Атака одиночными ударами в голову и туловище. 2x2 мин2.Атака из двух ударов в голову и туловище. 2x2 мин3. 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 раз2.Отжимания 50 раз 3. Планка. 2 минуты4. Гимнастические упражнения. 10 минут |
| **Пятница** |
| **Разминка**  | 1.Суставная разминка на месте 5 мин2.Растяжка 5 мин3.Скакалка 3 минуты |
| **Основная часть** | 1.Пресс 30 раз2. Отжимания 30 раз3.Приседания 30 раз4. Лягушка 20 раз5 Приседания с выпригиванием в верх 10 раз5. 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 мин2.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 3x302.Пресс 3x503.Приседания 3x304.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 3x303. Приседания с выпрыгиванием 3x304. 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 1x32.К/ атака 1 ударом 3 минуты 3. К/ атака из 2 ударов 3 минуты4.длинная к/атака (4-6 ударов) 2x3мин 5.Бой с тенью к/атаке 3 мин  |
| **Заключительная часть** | 1.Планка 3 минуты 2.Пресс 3x503.Отжимание 3x304. Гимнастическое упражнение 10 мин  |