

СОГЛАСОВАНО

Зам. директор по УВР

_____ Л.В. Ткаченко

« ____ » _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

го г. Кумертау РБ

_____ С.А. Андриюшин

« ____ » _____ 2021 г.

ПЛАН

учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения

Отделение: Кикбоксинг

Тренер-преподаватель: Шафиев Т.А.

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения.

Шафиев Тагир Амирьянович, тренер-преподаватель ДЮСШ по виду спорта кикбоксинг:

<i>Дата</i>	<i>Группа СОГ</i>	<i>Группа УТГ-2</i>	<i>Группа УТГ-4</i>
04.10.2021 Понедельник	<p><u>ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ СОГ</u></p> <p>4.10.2021 г., ПОНЕДЕЛЬНИК; ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ СОГ</p> <p>☐Общая, специальная разминка-10 мин</p> <p>☐♂Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка; ☐БОКС</p> <p>11 раунд x 2 мин- уклоны и нырки</p> <p>21 раунд x 2 мин- после уклона + контратака один удар снизу. В туловище.После нырков + контратака один удар боковой в голову;</p> <p>31 раунд x 2 мин- после уклона + контратака два удара снизу в туловище. После нырков + контратака два удара боковых в голову;</p> <p>41 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из прямых ударов. атака левой рукой прямой в голову + левой прямой в туловище + правой прямой в голову + защита с шагом назад.</p> <p>51 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из прямых ударов. атака левой рукой прямой в туловище + левой прямой в голову + правой прямой в туловище + защита с уклоном влево;</p> <p>61 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой прямой в голову +</p>	<p><u>ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ УТГ-2</u></p> <p>КОМБИНАЦИИ БОКСА ☐04.10.2021 г., ПОНЕДЕЛЬНИК Для группы: УТГ2 И для УТГ 4</p> <p>☐♀Общая специальная разминка-10 мин ☐Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я + растяжка</p> <p>☐ Отработка боксёрских комбинаций в бою с тенью по 2 минуты, либо на «боксёрском мешке».</p> <p>☐Отдых между раундами 1-2 минуты 11р. x 2 мин – (Челночный левой рукой в голову)- Лёгким левым прямым вызвали на атаку + шаг назад + левой рукой прямой в голову + левой боковой в голову;</p> <p>21р. x 2 мин- (челночный правой в голову плюс правой боковой в голову)-левым лёгким прямым вызвали на атаку +защита с шагом назад + атака правой рукой прямой в голову + левой боковой в голову;</p> <p>31р. x 2 мин- левой рукой легким прямым вызвали на атаку + защита шагом назад + атака рукой левой прямой, левой боковой, левой снизу(«пачка»-все в голову) + правой рукой прямой в голову + защита шагом назад + контратака + руками правой прямой, левой боковой в голову;</p>	<p><u>ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ УТГ4</u></p> <p>КОМБИНАЦИИ БОКСА ☐04.10.2021 г., ПОНЕДЕЛЬНИК Для группы: УТГ2 И для УТГ 4</p> <p>☐♀Общая специальная разминка-10 мин ☐Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я + растяжка</p> <p>☐ Отработка боксёрских комбинаций в бою с тенью по 2 минуты, либо на «боксёрском мешке».</p> <p>☐Отдых между раундами 1-2 минуты 11р. x 2 мин – (Челночный левой рукой в голову)- Лёгким левым прямым вызвали на атаку + шаг назад + левой рукой прямой в голову + левой боковой в голову;</p> <p>21р. x 2 мин- (челночный правой в голову плюс правой боковой в голову)-левым лёгким прямым вызвали на атаку +защита с шагом назад + атака правой рукой прямой в голову + левой боковой в голову;</p> <p>31р. x 2 мин- левой рукой легким прямым вызвали на атаку + защита шагом назад + атака рукой левой прямой, левой боковой, левой снизу(«пачка»-все в голову) + правой рукой прямой в голову + защита шагом назад + контратака + руками правой прямой, левой боковой в голову;</p>

правой снизу в туловище + Лев боковой в голову + защита нырком влево;

7 1 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой боковой в голову + правой прямой в голову + левой снизу в туловище + защита с уклоном влево;

8 1 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой снизу в туловище + правой прямой в голову + левой боковой в голову + защита нырком вправо;

9 1 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой прямой в голову+ правой прямой в туловище + левой боковой в голову + защита нырком влево;

□ 1 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой два раза прямой «раз-раз» в голову + правой прямой в голову + защита с шагом назад;

□ 1 раунд x 2 мин -4-х ударная крестообразная серия номер 1, подставка глухой защиты + уклон вправо + правой снизу в туловище, левой боковой в голову + правый боковой в голову, левой снизу в туловище+ защита уклон влево;

♠ □ **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

□ 1. Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.

□ 2. Отжимание: количество повторений индивидуально для каждого, кто сколько может
а) на кулаках;
б) кистях;

4 1р. x 2 мин– руками левой, правой прямые в голову + защита шагом назад + контратака правой прямой в голову + защита нырком «вправо» + правой рукой прямой в голову, левой боковой в голову;

5 1р. x 2 мин– (трёх ударная серия из прямых ударов, начинаем в голову)-левой прямой в голову, левой прямой в туловище + правой прямой в голову + защита с шагом назад + правой прямой, левой боковой в голову;

6 1р. x 2 мин– (трёх ударная серия из прямых ударов, начинаем с туловища)левой прямой в туловище, левой прямой в голову + правой прямой в туловище + защита с шагом назад + атака левой, правой прямые в голову + левой с низу в туловище;

7 1р. x 2 мин– Левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову+ защита с шагом назад+ контратака правой прямой, левой боковой в голову.

8 1р. x 2 мин– Левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову+ защита с шагом назад+ контратака левой и правой прямые, левой боковой в голову;

9 1р. x 2 мин– Левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову + защита с уклоном влево+ левой с низу в туловище, правой прямой, левой боковой в голову.

□ 1р. x 2 мин– Бой с тенью только руками (представляем перед собою соперника и боксируем с ним применяя боксёрские комбинации);

4 1р. x 2 мин– руками левой, правой прямые в голову + защита шагом назад + контратака правой прямой в голову + защита нырком «вправо» + правой рукой прямой в голову, левой боковой в голову;

5 1р. x 2 мин– (трёх ударная серия из прямых ударов, начинаем в голову)-левой прямой в голову, левой прямой в туловище + правой прямой в голову + защита с шагом назад + правой прямой, левой боковой в голову;

6 1р. x 2 мин– (трёх ударная серия из прямых ударов, начинаем с туловища)левой прямой в туловище, левой прямой в голову + правой прямой в туловище + защита с шагом назад + атака левой, правой прямые в голову + левой с низу в туловище;

7 1р. x 2 мин– Левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову+ защита с шагом назад+ контратака правой прямой, левой боковой в голову.

8 1р. x 2 мин– Левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову+ защита с шагом назад+ контратака левой и правой прямые, левой боковой в голову;

9 1р. x 2 мин– Левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову + защита с уклоном влево+ левой с низу в туловище, правой прямой, левой боковой в голову.

□ 1р. x 2 мин– Бой с тенью только руками (представляем перед собою соперника и боксируем с ним применяя боксёрские комбинации);

	<p>в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладонях;</p>	<p>Заключительная часть: 1. Качание брюшного пресса;</p> <p><input type="checkbox"/>Отжимание: 1. На кистях; 2. На пальцах; 3. Ладони вместе; 4. На рёбрах ладоней; 5. На кулаках; 6. На ладонях с хлопками; 7. На ладонях;</p>	<p>Заключительная часть: 1. Качание брюшного пресса;</p> <p><input type="checkbox"/>Отжимание: 1. На кистях; 2. На пальцах; 3. Ладони вместе; 4. На рёбрах ладоней; 5. На кулаках; 6. На ладонях с хлопками; 7. На ладонях;</p>
--	---	---	---

Дата	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
<p>05.10.2021 Вторник</p>		<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>*1 раунд x 1,5 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин. – упражнения, сидя для развития ударов ногами + растяжка.</p> <p>*1р x 1,5 мин. – фехтующая техника «мае-гери», три уровня. 2 мин – держание ноги на «мае-гери» и «ёко-гери» + растяжка.</p> <p>*1р x 1,5 мин. – фехтующая техника «ёко-гери», три уровня. 2 мин качание брюшного пресса, сидя на полу «ножницы» + растяжка.</p> <p>*1р x 1,5 мин. – фехтующая техника «маваси-гери», три уровня. 1 мин –растяжка.</p> <p>*1р x 1,5 мин – бой с тенью только ногами</p>	<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>*1 раунд x 2 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин. – упражнения, сидя для развития ударов ногами + растяжка.</p> <p>*1р x 2 мин. – фехтующая техника «мае-гери». 2 мин – держание ноги на «мае-гери» и «ёко-гери» + растяжка.</p> <p>*1р x 2 мин. – фехтующая техника «ёко-гери». 2 мин качание брюшного пресса, сидя на полу «ножницы» + растяжка.</p> <p>*1р x 2 мин. – фехтующая техника «маваси-гери». 1 мин –растяжка.</p> <p>*1р x 2 мин – бой с тенью только ногами 1 раунд x 2 мин-бой с тенью в стиле кикбоксинга руками и ногами;</p>

		<p>1 раунд x 1,5 мин-бой с тенью в стиле кикбоксинга руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть:</p> <p><u>1. Качание брюшного пресса:</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> 1. На кистях 3 раза; 2. На пальцах-4 раза; 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза; 5. На кулаках-10 раз; 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз</p>	<p>Заключительная часть:</p> <p><u>1. Качание брюшного пресса:</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> 1. На кистях 3 раза; 2. На пальцах-4 раза; 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза; 5. На кулаках-10 раз; 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз</p>
--	--	--	--

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
06.10.2021 Среда	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p><u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии для фулл-контакта; Для группы СОГ</u></p> <p>Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута.</p> <p>1. 1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище.</p> <p>2. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище.</p> <p>3. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище.</p> <p>4. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову.</p> <p>5. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище.</p> <p>6. 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище.</p> <p>7. 1р x 2 мин – левой рукой прямой в</p>	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p><u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии для фулл-контакта + контратака; Для группы УТГ-2</u></p> <p>Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута.</p> <p>1. 1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита шагом назад + Прав. ногой «мае-гери» в туловище.</p> <p>2. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + лев. ногой «маваси-гери» в голову.</p> <p>3. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + Прав. ногой «маваси-гери» в голову.</p> <p>4. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову + защита с шагом назад + правой и левой ногой «лоу-к».</p> <p>5. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с</p>	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p><u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии для фулл-контакта + контратака; Для группы УТГ-4</u></p> <p>Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута.</p> <p>1. 1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита шагом назад + Прав. ногой «мае-гери» в туловище.</p> <p>2. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + лев. ногой «маваси-гери» в голову.</p> <p>3. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + Прав. ногой «маваси-гери» в голову.</p> <p>4. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову + защита с шагом назад + правой и левой ногой «лоу-к».</p> <p>5. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с</p>

<p>голову + левой ногой «маваси-гери» в корпус + правой ногой «маваси-гери» в голову.</p> <p>8. 1р x 2 мин – правой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + правой ногой подсечка.</p> <p>9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота.</p> <p>10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>	<p>шагом назад + «правой ногой «ушири-гери» в туловище</p> <p>6. 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + лев. ногой «маваси-гери» в туловище.</p> <p>7. 1р x 2 мин – левой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в корпус + правой ногой «мае-гери» в корпус +защита с шагом назад + лев. и прав. «лоу-кик».</p> <p>8. 1р x 2 мин – правой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + правой ногой подсечка + защита с шагом назад + лев.ног. «маваси-г» в корпус.</p> <p>9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота.</p> <p>10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>	<p>шагом назад + «правой ногой «ушири-гери» в туловище</p> <p>6. 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + лев. ногой «маваси-гери» в туловище.</p> <p>7. 1р x 2 мин – левой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в корпус + правой ногой «мае-гери» в корпус +защита с шагом назад + лев. и прав. «лоу-кик».</p> <p>8. 1р x 2 мин – правой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + правой ногой подсечка + защита с шагом назад + лев.ног. «маваси-г» в корпус.</p> <p>9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота.</p> <p>10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>
--	---	---

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
07.10.2021 Четверг			<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка Боевая часть: *1 раунд x 2 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин- упражнения сидя для развития ударов ногами по 5 раз; растяжка, сидя на шпагате;</p>

			<p>*1 раунд х 2 мин – бой с тенью руками 2 мин- Держание ноги на силу на время. Стоя руки возле головы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правую прямую ногу перед собою – 10 сек; - левую прямую ногу перед собою - 10 сек; - правую ногу в сторону – 10 сек; - левую ногу в сторону – 10 сек: <p>*1 раунд х 2 мин. –бой с тенью только ногами;</p> <ul style="list-style-type: none"> -сидя на полу, брюшной пресс «ножницы»-30 сек. -лёжа на спине, ноги согнуты в коленях-поднос туловища-30 сек -растяжка, шпагат-1 мин <p>1 раунд х 2 мин – бой с тенью в стиле кикбоксинга-руками и ногами;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Отдых 2 мин; <p>Заключительная часть: Отжимания от пола в упоре лёжа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На кистях 3 раза 2. На пальцах-4 раза 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза 5. На кулаках-10 раз 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз
--	--	--	--

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
08.10.2021 Пятница	<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>Боевая часть:</p> <p>*1 раунд х 1 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин- упражнения сидя для развития ударов ногами по 5 раз; растяжка, сидя на шпагате;</p> <p>*1 раунд х 1 мин – бой с тенью руками 2 мин- Держание ноги на силу на время. Стоя руки возле головы:</p>	<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>Боевая часть:</p> <p>*1 раунд х 1,5 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин- упражнения сидя для развития ударов ногами по 5 раз; растяжка, сидя на шпагате;</p> <p>*1 раунд х 1,5 мин – бой с тенью руками 2 мин- Держание ноги на силу на время. Стоя руки возле головы:</p>	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p><u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии + контратака для фулл-контакта; Для группы УТГ-4</u></p> <p>Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута.</p> <p>1. 1р х 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «Лоу-кик» + убираем передн. ногу + Прав. ногой «Лоу-кик»</p>

- правую прямую ногу перед собою – 10 сек;
- левую прямую ногу перед собою - 10 сек;
- правую ногу в сторону – 10 сек;
- левую ногу в сторону – 10 сек;
*1 раунд x 1 мин. –бой с тенью только ногами;
-сидя на полу, брюшной пресс «ножницы»-30 сек.
-лёжа на спине, ноги согнуты в коленях-поднос туловища-30 сек
-растяжка, шпагат-1 мин
1 раунд x 1мин – бой с тенью в стиле кикбоксинга-руками и ногами;
-Отдых 2 мин;
Заключительная часть:
Отжимания от пола в упоре лёжа:
1. На кистях 3 раза
2. На пальцах-4 раза
3. Ладони вместе-3 раза
4. На рёбрах ладоней-4 раза
5. На кулаках-10 раз
6. На ладонях с хлопками-5 раз
7. На ладонях -10 раз

- правую прямую ногу перед собою – 10 сек;
- левую прямую ногу перед собою - 10 сек;
- правую ногу в сторону – 10 сек;
- левую ногу в сторону – 10 сек;
*1 раунд x 1,5 мин. –бой с тенью только ногами;
-сидя на полу, брюшной пресс «ножницы»-30 сек.
-лёжа на спине, ноги согнуты в коленях-поднос туловища-30 сек
-растяжка, шпагат-1 мин
1 раунд x 1,5мин – бой с тенью в стиле кикбоксинга-руками и ногами;
-Отдых 2 мин;
Заключительная часть:
Отжимания от пола в упоре лёжа:
1. На кистях 3 раза
2. На пальцах-4 раза
3. Ладони вместе-3 раза
4. На рёбрах ладоней-4 раза
5. На кулаках-10 раз
6. На ладонях с хлопками-5 раз
7. На ладонях -10 раз

2. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «Лоу-кик» в + защита с шагом назад + лев. и прав.ногой «Лоу-кик»
3. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + Прав. ногой «Лоу-кик»
4. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову + защита с шагом назад + правой и левой ногой «лоу-к».
5. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «Лоу-кик» + защита с шагом назад + «правой ногой «Лоу-кик»
6. 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «Лоу-кик»+ защита с шагом назад + лев. ногой «маваси-гери» в туловище.
7. 1р x 2 мин – защитные действия от «Лоу-кик» и + контратакующие действия ног. «Лоу-кик»
8. 1р x 2 мин Руками лев. и прав. прямые в голову + на отступление назад лев. ног. «маваси-г»+ в наступление руками лев. прав. прямые в гол.+ прав. ног. «маваси-г» в гол.
9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота. + лев.ног. «маваси-г».
10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;

Заключительная часть:

1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.

2. Отжимание: а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
09.10.2021 Суббота			<u>ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ УТГ-4</u> Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упражнения + растяжка Кросс; Зр x 2 мин-Бои с тенью; Разгрузочный день. Баня. Сауна

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения.

Дата	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
11.10.2021 Понедельник	<i>ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ: НЕЗАВИСИМОСТЬ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН</i>		

Дата	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
12.10.2021 Вторник		<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>*1 раунд x 1,5 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин. – упражнения, сидя для развития ударов ногами + растяжка.</p> <p>*1р x 1,5 мин. – фехтующая техника «мае-гери», три уровня. 2 мин – держание ноги на «мае-гери» и «ёко-гери» + растяжка.</p> <p>*1р x 1,5 мин. – фехтующая техника «ёко-гери», три уровня. 2 мин качание брюшного пресса, сидя на полу «ножницы» + растяжка.</p> <p>*1р x 1,5 мин. – фехтующая техника «маваси-гери», три уровня. 1 мин –растяжка.</p> <p>*1р x 1,5 мин – бой с тенью только ногами 1 раунд x 1,5 мин-бой с тенью в стиле кикбоксинга руками и ногами; Заключительная часть: 1.Качание брюшного пресса; 2. Отжимание: 1. На кистях 3 раза; 2. На пальцах-4 раза; 3. Ладони вместе-3 раза</p>	<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>*1 раунд x 2 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин. – упражнения, сидя для развития ударов ногами + растяжка.</p> <p>*1р x 2 мин. – фехтующая техника «мае-гери». 2 мин – держание ноги на «мае-гери» и «ёко-гери» + растяжка.</p> <p>*1р x 2 мин. – фехтующая техника «ёко-гери». 2 мин качание брюшного пресса, сидя на полу «ножницы» + растяжка.</p> <p>*1р x 2 мин. – фехтующая техника «маваси-гери». 1 мин –растяжка.</p> <p>*1р x 2 мин – бой с тенью только ногами 1 раунд x 2 мин-бой с тенью в стиле кикбоксинга руками и ногами; Заключительная часть: 1.Качание брюшного пресса; 2. Отжимание: 1. На кистях 3 раза; 2. На пальцах-4 раза; 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза; 5. На кулаках-10 раз; 6. На ладонях с хлопками-5 раз</p>

	4. На рёбрах ладоней-4 раза; 5. На кулаках-10 раз; 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз	7. На ладонях -10 раз
--	--	-----------------------

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
13.10.2021 Среда	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка <u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии для фулл-контакта; Для группы СОГ</u> Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище. 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище. 1р x 2 мин – левой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в корпус + правой ногой «маваси-гери» в голову. 1р x 2 мин – правой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + правой ногой подсечка. 	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка <u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии для фулл-контакта + контратака; Для группы УТГ-2</u> Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита шагом назад + Прав. ногой «мае-гери» в туловище. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + лев. ногой «маваси-гери» в голову. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + Прав. ногой «маваси-гери» в голову. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову + защита с шагом назад + правой и левой ногой «лоу-к». 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + «правой ногой «ушири-гери» в туловище 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + лев. ногой «маваси-гери» в туловище. 	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка <u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии для фулл-контакта + контратака; Для группы УТГ-4</u> Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита шагом назад + Прав. ногой «мае-гери» в туловище. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + лев. ногой «маваси-гери» в голову. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + Прав. ногой «маваси-гери» в голову. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову + защита с шагом назад + правой и левой ногой «лоу-к». 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + «правой ногой «ушири-гери» в туловище 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + лев. ногой «маваси-гери» в туловище.

<p>9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота.</p> <p>10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>	<p>7. 1р x 2 мин – левой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в корпус + правой ногой «мае-гери» в корпус +защита с шагом назад + лев. и прав. «лоу-кик».</p> <p>8. 1р x 2 мин – правой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + правой ногой подсечка + защита с шагом назад + лев.ног. «маваси-г» в корпус.</p> <p>9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота.</p> <p>10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>	<p>7. 1р x 2 мин – левой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в корпус + правой ногой «мае-гери» в корпус +защита с шагом назад + лев. и прав. «лоу-кик».</p> <p>8. 1р x 2 мин – правой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + правой ногой подсечка + защита с шагом назад + лев.ног. «маваси-г» в корпус.</p> <p>9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота.</p> <p>10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>
---	--	--

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
14.10.2021 Четверг			<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка Боевая часть: *1 раунд x 2 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин- упражнения сидя для развития ударов ногами по 5 раз; растяжка, сидя на шпагате; *1 раунд x 2 мин – бой с тенью руками 2 мин- Держание ноги на силу на время. Стоя руки возле головы: - правую прямую ногу перед собою – 10 сек; - левую прямую ногу перед собою - 10 сек; - правую ногу в сторону – 10 сек;</p>

			<p>- левую ногу в сторону – 10 сек: *1 раунд x 2 мин. –бой с тенью только ногами; -сидя на полу, брюшной пресс «ножницы»-30 сек. -лёжа на спине, ноги согнуты в коленях-поднос туловища-30 сек -растяжка, шпагат-1 мин 1 раунд x 2 мин – бой с тенью в стиле кикбоксинга-руками и ногами; -Отдых 2 мин; Заключительная часть: Отжимания от пола в упоре лёжа: 1. На кистях 3 раза 2. На пальцах-4 раза 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза 5. На кулаках-10 раз 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз</p>
--	--	--	---

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
15.10.2021 Пятница	<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка Боевая часть: *1 раунд x 1 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин- упражнения сидя для развития ударов ногами по 5 раз; растяжка, сидя на шпагате; *1 раунд x 1 мин – бой с тенью руками 2 мин- Держание ноги на силу на время. Стоя руки возле головы: - правую прямую ногу перед собою – 10 сек; - левую прямую ногу перед собою - 10 сек; - правую ногу в сторону – 10 сек; - левую ногу в сторону – 10 сек: *1 раунд x 1 мин. –бой с тенью только ногами;</p>	<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка Боевая часть: *1 раунд x 1,5 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин- упражнения сидя для развития ударов ногами по 5 раз; растяжка, сидя на шпагате; *1 раунд x 1,5 мин – бой с тенью руками 2 мин- Держание ноги на силу на время. Стоя руки возле головы: - правую прямую ногу перед собою – 10 сек; - левую прямую ногу перед собою - 10 сек; - правую ногу в сторону – 10 сек; - левую ногу в сторону – 10 сек: *1 раунд x 1,5 мин. –бой с тенью только ногами;</p>	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка <u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии + контратака для фулл-контакта; Для группы УТГ-4</u> Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута. 1. 1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «Лоу-кик» + убираем передн. ногу + Прав. ногой «Лоу-кик» 2. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «Лоу-кик» в + защита с шагом назад + лев. и прав.ногой «Лоу-кик» 3. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери»</p>

<p>-сидя на полу, брюшной пресс «ножницы»-30 сек.</p> <p>-лёжа на спине, ноги согнуты в коленях-поднос туловища-30 сек</p> <p>-растяжка, шпагат-1 мин</p> <p>1 раунд x 1мин – бой с тенью в стиле кикбоксинга-руками и ногами;</p> <p>-Отдых 2 мин;</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Отжимания от пола в упоре лёжа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На кистях 3 раза 2. На пальцах-4 раза 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза 5. На кулаках-10 раз 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз 	<p>-сидя на полу, брюшной пресс «ножницы»-30 сек.</p> <p>-лёжа на спине, ноги согнуты в коленях-поднос туловища-30 сек</p> <p>-растяжка, шпагат-1 мин</p> <p>1 раунд x 1,5мин – бой с тенью в стиле кикбоксинга-руками и ногами;</p> <p>-Отдых 2 мин;</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Отжимания от пола в упоре лёжа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На кистях 3 раза 2. На пальцах-4 раза 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза 5. На кулаках-10 раз 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз 	<p>в туловище + защита с шагом назад + Прав. ногой «Лоу-кик»</p> <p>4. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову + защита с шагом назад + правой и левой ногой «лоу-к».</p> <p>5. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «Лоу-кик» + защита с шагом назад + «правой ногой «Лоу-кик»</p> <p>6. 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «Лоу-кик»+ защита с шагом назад + лев. ногой «маваси-гери» в туловище.</p> <p>7. 1р x 2 мин – защитные действия от «Лоу-кик» и + контратакующие действия ног. «Лоу-кик»</p> <p>8. 1р x 2 мин Руками лев. и прав. прямые в голову + на отступление назад лев. ног. «маваси-г»+ в наступление руками лев. прав. прямые в гол.+ прав. ног. «маваси-г» в гол.</p> <p>9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота. + лев.ног. «маваси-г».</p> <p>10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть:</p> <p><u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>
--	--	---

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
16.10.2021 Суббота			ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ УТГ-4 Общая специальная разминка-10 мин

			<p>Туда входит разминка на месте + гимнастические упражнения + растяжка Кросс; Зр x 2 мин-Бои с тенью; Разгрузочный день. Баня. Сауна</p>
--	--	--	---

<i>Дата</i>	<i>Группа СОГ</i>	<i>Группа УТГ-2</i>	<i>Группа УТГ-4</i>
<p>18.10.2021 Понедельник</p>	<p><u>ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ СОГ</u></p> <p>ПОНЕДЕЛЬНИК; ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ СОГ</p> <p>☐Общая, специальная разминка-10 мин</p> <p>☐♂Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка; ☐БОКС</p> <p>11 раунд x 2 мин- уклоны и нырки</p> <p>21 раунд x 2 мин- после уклона + контратака один удар снизу. В туловище.После нырков + контратака один удар боковой в голову;</p> <p>31 раунд x 2 мин- после уклона + контратака два удара снизу в туловище. После нырков + контратака два удара боковых в голову;</p> <p>41 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из прямых ударов. атака левой рукой прямой в голову + левой прямой в туловище + правой прямой в голову + защита с шагом назад.</p> <p>51 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из прямых ударов. атака левой рукой прямой в туловище + левой прямой в голову + правой прямой в туловище + защита с уклоном влево;</p> <p>61 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой прямой в голову + правой снизу в туловище + Лев боковой в голову + защита нырком влево;</p> <p>71 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой боковой в</p>	<p><u>ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ УТГ-2</u></p> <p>КОМБИНАЦИИ БОКСА</p> <p>☐ ПОНЕДЕЛЬНИК Для группы: УТГ2 И для УТГ 4</p> <p>☐♀Общая специальная разминка-10 мин</p> <p>☐Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я + растяжка</p> <p>☐ Отработка боксёрских комбинаций в бою с тенью по 2 минуты, либо на «боксёрском мешке».</p> <p>☐Отдых между раундами 1-2 минуты</p> <p>11р. x 2 мин – (Челночный левой рукой в голову)- Лёгким левым прямым вызвали на атаку + шаг назад + левой рукой прямой в голову + левой боковой в голову;</p> <p>21р. x 2 мин- (челночный правой в голову плюс правой боковой в голову)-левым лёгким прямым вызвали на атаку +защита с шагом назад + атака правой рукой прямой в голову + левой боковой в голову;</p> <p>31р. x 2 мин- левой рукой легким прямым вызвали на атаку + защита шагом назад + атака рукой левой прямой, левой боковой, левой снизу(«пачка»-все в голову) + правой рукой прямой в голову + защита шагом назад + контратака + руками правой прямой, левой боковой в голову;</p> <p>41р. x 2 мин– руками левой, правой прямые в голову + защита шагом назад + контратака правой прямой в голову + защита нырком «вправо» + правой рукой прямой в голову,</p>	<p><u>ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ УТГ4</u></p> <p>КОМБИНАЦИИ БОКСА</p> <p>☐ ПОНЕДЕЛЬНИК Для группы: УТГ2 И для УТГ 4</p> <p>☐♀Общая специальная разминка-10 мин</p> <p>☐Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я + растяжка</p> <p>☐ Отработка боксёрских комбинаций в бою с тенью по 2 минуты, либо на «боксёрском мешке».</p> <p>☐Отдых между раундами 1-2 минуты</p> <p>11р. x 2 мин – (Челночный левой рукой в голову)- Лёгким левым прямым вызвали на атаку + шаг назад + левой рукой прямой в голову + левой боковой в голову;</p> <p>21р. x 2 мин- (челночный правой в голову плюс правой боковой в голову)-левым лёгким прямым вызвали на атаку +защита с шагом назад + атака правой рукой прямой в голову + левой боковой в голову;</p> <p>31р. x 2 мин- левой рукой легким прямым вызвали на атаку + защита шагом назад + атака рукой левой прямой, левой боковой, левой снизу(«пачка»-все в голову) + правой рукой прямой в голову + защита шагом назад + контратака + руками правой прямой, левой боковой в голову;</p> <p>41р. x 2 мин– руками левой, правой прямые в голову + защита шагом назад + контратака правой прямой в голову + защита нырком «вправо» + правой рукой прямой в голову,</p>

голову + правой прямой в голову + левой снизу в туловище + защита с уклоном влево;

8 1 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой снизу в туловище + правой прямой в голову + левой боковой в голову + защита нырком вправо;

9 1 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой прямой в голову+ правой прямой в туловище + левой боковой в голову + защита нырком влево;

□ 1 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой два раза прямой «раз-раз» в голову + правой прямой в голову + защита с шагом назад;

□ 1 раунд x 2 мин -4-х ударная крестообразная серия номер 1, подставка глухой защиты + уклон вправо + правой снизу в туловище, левой боковой в голову + правый боковой в голову, левой снизу в туловище+ защита уклон влево;

♠ □ **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

□1. Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.

□2. Отжимание: количество повторений индивидуально для каждого, кто сколько может

- а) на кулаках;
- б) кистях;
- в) пальцах;
- г) ладонях;
- д) рёбрах ладоней;
- е) ладони вместе;
- ё) с хлопками на ладонях;

левой боковой в голову;

51р. x 2 мин– (трёх ударная серия из прямых ударов, начинаем в голову)-левой прямой в голову, левой прямой в туловище + правой прямой в голову + защита с шагом назад + правой прямой, левой боковой в голову;

61р. x 2 мин– (трёх ударная серия из прямых ударов, начинаем с туловища)левой прямой в туловище, левой прямой в голову + правой прямой в туловище + защита с шагом назад + атака левой, правой прямые в голову + левой с низу в туловище;

71р. x 2 мин–левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову+ защита с шагом назад+ контратака правой прямой, левой боковой в голову.

81р. x 2 мин–левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову+ защита с шагом назад+ контратака левой и правой прямые, левой боковой в голову;

91р. x 2 мин–левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову + защита с уклоном влево+ левой с низу в туловище, правой прямой, левой боковой в голову.

□1р. x 2 мин– Бой с тенью только руками (представляем перед собою соперника и боксируем с ним применяя боксёрские комбинации);

Заключительная часть:
1. Качание брюшного пресса;

□Отжимание:

левой боковой в голову;

51р. x 2 мин– (трёх ударная серия из прямых ударов, начинаем в голову)-левой прямой в голову, левой прямой в туловище + правой прямой в голову + защита с шагом назад + правой прямой, левой боковой в голову;

61р. x 2 мин– (трёх ударная серия из прямых ударов, начинаем с туловища)левой прямой в туловище, левой прямой в голову + правой прямой в туловище + защита с шагом назад + атака левой, правой прямые в голову + левой с низу в туловище;

71р. x 2 мин–левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову+ защита с шагом назад+ контратака правой прямой, левой боковой в голову.

81р. x 2 мин–левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову+ защита с шагом назад+ контратака левой и правой прямые, левой боковой в голову;

91р. x 2 мин–левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову + защита с уклоном влево+ левой с низу в туловище, правой прямой, левой боковой в голову.

□1р. x 2 мин– Бой с тенью только руками (представляем перед собою соперника и боксируем с ним применяя боксёрские комбинации);

Заклучительная часть:
1. Качание брюшного пресса;

□Отжимание:
1. На кистях;

		1. На кистях; 2. На пальцах; 3. Ладони вместе; 4. На рёбрах ладоней; 5. На кулаках; 6. На ладонях с хлопками; 7. На ладонях;	2. На пальцах; 3. Ладони вместе; 4. На рёбрах ладоней; 5. На кулаках; 6. На ладонях с хлопками; 7. На ладонях;
--	--	--	---

Дата	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
19.10.2021 Вторник		<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>*1 раунд x 1,5 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин. – упражнения, сидя для развития ударов ногами + растяжка.</p> <p>*1р x 1,5 мин. – фехтующая техника «мае-гери», три уровня. 2 мин – держание ноги на «мае-гери» и «ёко-гери» + растяжка.</p> <p>*1р x 1,5 мин. – фехтующая техника «ёко-гери», три уровня. 2 мин качание брюшного пресса, сидя на полу «ножницы» + растяжка.</p> <p>*1р x 1,5 мин. – фехтующая техника «маваси-гери», три уровня. 1 мин –растяжка.</p> <p>*1р x 1,5 мин – бой с тенью только ногами 1 раунд x 1,5 мин-бой с тенью в стиле кикбоксинга руками и ногами; Заключительная часть: 1.Качание брюшного пресса; 2. Отжимание: 1. На кистях 3 раза; 2. На</p>	<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>*1 раунд x 2 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин. – упражнения, сидя для развития ударов ногами + растяжка.</p> <p>*1р x 2 мин. – фехтующая техника «мае-гери». 2 мин – держание ноги на «мае-гери» и «ёко-гери» + растяжка.</p> <p>*1р x 2 мин. – фехтующая техника «ёко-гери». 2 мин качание брюшного пресса, сидя на полу «ножницы» + растяжка.</p> <p>*1р x 2 мин. – фехтующая техника «маваси-гери». 1 мин –растяжка.</p> <p>*1р x 2 мин – бой с тенью только ногами 1 раунд x 2 мин-бой с тенью в стиле кикбоксинга руками и ногами; Заключительная часть: 1.Качание брюшного пресса; 2. Отжимание: 1. На кистях 3 раза; 2. На пальцах-4 раза; 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза; 5. На кулаках-10</p>

		<p>пальцах-4 раза; 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза; 5. На кулаках-10 раз; 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз</p>	<p>раз; 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз</p>
--	--	--	---

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
<p>20.10.2021 Среда</p>	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка <u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии для фулл-контакта; Для группы СОГ</u> Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута. 1. 1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище. 2. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище. 3. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище. 4. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову. 5. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище. 6. 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище. 7. 1р x 2 мин – левой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в корпус + правой ногой «маваси-гери» в голову. 8. 1р x 2 мин – правой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в</p>	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка <u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии для фулл-контакта + контратака; Для группы УТГ-2</u> Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута. 1. 1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита шагом назад + Прав. ногой «мае-гери» в туловище. 2. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + лев. ногой «маваси-гери» в голову. 3. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + Прав. ногой «маваси-гери» в голову. 4. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову + защита с шагом назад + правой и левой ногой «лоу-к». 5. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + «правой ногой «ушири-гери» в туловище 6. 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + лев. ногой</p>	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка <u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии для фулл-контакта + контратака; Для группы УТГ-4</u> Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута. 1. 1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита шагом назад + Прав. ногой «мае-гери» в туловище. 2. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + лев. ногой «маваси-гери» в голову. 3. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + Прав. ногой «маваси-гери» в голову. 4. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову + защита с шагом назад + правой и левой ногой «лоу-к». 5. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + «правой ногой «ушири-гери» в туловище 6. 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + лев. ногой</p>

<p>туловище + правой ногой подсечка. 9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота. 10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>	<p>«маваси-гери» в туловище. 7. 1р x 2 мин – левой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в корпус + правой ногой «мае-гери» в корпус +защита с шагом назад + лев. и прав. «лоу-кик». 8. 1р x 2 мин – правой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + правой ногой подсечка + защита с шагом назад + лев.ног. «маваси-г» в корпус. 9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота. 10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>	<p>«маваси-гери» в туловище. 7. 1р x 2 мин – левой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в корпус + правой ногой «мае-гери» в корпус +защита с шагом назад + лев. и прав. «лоу-кик». 8. 1р x 2 мин – правой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + правой ногой подсечка + защита с шагом назад + лев.ног. «маваси-г» в корпус. 9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота. 10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>
---	---	---

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
21.10.2021 Четверг			<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка Боевая часть: *1 раунд x 2 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин- упражнения сидя для развития ударов ногами по 5 раз; растяжка, сидя на шпагате; *1 раунд x 2 мин – бой с тенью руками 2 мин- Держание ноги на силу на время. Стоя руки возле головы: - правую прямую ногу перед собою – 10 сек; - левую прямую ногу перед собою - 10 сек;</p>

			<p>- правую ногу в сторону – 10 сек; - левую ногу в сторону – 10 сек; *1 раунд x 2 мин. –бой с тенью только ногами; -сидя на полу, брюшной пресс «ножницы»-30 сек. -лёжа на спине, ноги согнуты в коленях-поднос туловища-30 сек -растяжка, шпагат-1 мин 1 раунд x 2 мин – бой с тенью в стиле кикбоксинга-руками и ногами; -Отдых 2 мин; Заключительная часть: Отжимания от пола в упоре лёжа: 1. На кистях 3 раза 2. На пальцах-4 раза 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза 5. На кулаках-10 раз 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз</p>
--	--	--	--

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
22.10.2021 Пятница	<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка Боевая часть: *1 раунд x 1 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин- упражнения сидя для развития ударов ногами по 5 раз; растяжка, сидя на шпагате; *1 раунд x 1 мин – бой с тенью руками 2 мин- Держание ноги на силу на время. Стоя руки возле головы: - правую прямую ногу перед собою – 10 сек; - левую прямую ногу перед собою - 10 сек; - правую ногу в сторону – 10 сек; - левую ногу в сторону – 10 сек; *1 раунд x 1 мин. –бой с тенью только</p>	<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка Боевая часть: *1 раунд x 1,5 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин- упражнения сидя для развития ударов ногами по 5 раз; растяжка, сидя на шпагате; *1 раунд x 1,5 мин – бой с тенью руками 2 мин- Держание ноги на силу на время. Стоя руки возле головы: - правую прямую ногу перед собою – 10 сек; - левую прямую ногу перед собою - 10 сек; - правую ногу в сторону – 10 сек; - левую ногу в сторону – 10 сек; *1 раунд x 1,5 мин. –бой с тенью только</p>	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка <u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии + контратака для фулл-контакта: Для группы УТГ-4</u> Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута. 1. 1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «Лоу-кик» + убираем передн. ногу + Прав. ногой «Лоу-кик» 2. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «Лоу-кик» в + защита с шагом назад + лев. и прав.ногой «Лоу-кик» 3. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой</p>

	<p>ногами; -сидя на полу, брюшной пресс «ножницы»-30 сек. -лёжа на спине, ноги согнуты в коленях-поднос туловища-30 сек -растяжка, шпагат-1 мин 1 раунд x 1мин – бой с тенью в стиле кикбоксинга-руками и ногами; -Отдых 2 мин; Заключительная часть: Отжимания от пола в упоре лёжа: 1. На кистях 3 раза 2. На пальцах-4 раза 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза 5. На кулаках-10 раз 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз</p>	<p>ногами; -сидя на полу, брюшной пресс «ножницы»-30 сек. -лёжа на спине, ноги согнуты в коленях-поднос туловища-30 сек -растяжка, шпагат-1 мин 1 раунд x 1,5мин – бой с тенью в стиле кикбоксинга-руками и ногами; -Отдых 2 мин; Заключительная часть: Отжимания от пола в упоре лёжа: 1. На кистях 3 раза 2. На пальцах-4 раза 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза 5. На кулаках-10 раз 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз</p>	<p>прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + Прав. ногой «Лоу-кик» 4. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову + защита с шагом назад + правой и левой ногой «лоу-к». 5. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «Лоу-кик» + защита с шагом назад + «правой ногой «Лоу-кик» 6. 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «Лоу-кик»+ защита с шагом назад + лев. ногой «маваси-гери» в туловище. 7. 1р x 2 мин – защитные действия от «Лоу-кик» и + контратакующие действия ног. «Лоу-кик» 8. 1р x 2 мин Руками лев. и прав. прямые в голову + на отступление назад лев. ног. «маваси-г»+ в наступление руками лев. прав. прямые в гол.+ прав. ног. «маваси-г» в гол. 9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота. + лев.ног. «маваси-г». 10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами; Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u> <u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>
--	--	--	---

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
------	------------	--------------	--------------

<p>23.10.2021 Суббота</p>			<p><u>ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ УТГ-4</u> Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упражнения + растяжка Кросс; Зр x 2 мин-Бои с тенью; Разгрузочный день. Баня. Сауна</p>
-------------------------------	--	--	--

<i>Дата</i>	<i>Группа СОГ</i>	<i>Группа УТГ-2</i>	<i>Группа УТГ-4</i>
25.10.2021	<u>ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ</u>	<u>ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ</u>	<u>ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ</u>

<p>Понедельник</p>	<p><u>СОГ</u></p> <p>ПОНЕДЕЛЬНИК; ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ СОГ</p> <p>□Общая, специальная разминка-10 мин</p> <p>□♂Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка; □БОКС</p> <p>11 раунд x 2 мин- уклоны и нырки</p> <p>21 раунд x 2 мин- после уклона + контратака один удар снизу. В туловище.После нырков + контратака один удар боковой в голову;</p> <p>31 раунд x 2 мин- после уклона + контратака два удара снизу в туловище. После нырков + контратака два удара боковых в голову;</p> <p>41 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из прямых ударов. атака левой рукой прямой в голову + левой прямой в туловище + правой прямой в голову + защита с шагом назад.</p> <p>51 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из прямых ударов. атака левой рукой прямой в туловище + левой прямой в голову + правой прямой в туловище + защита с уклоном влево;</p> <p>61 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой прямой в голову + правой снизу в туловище + Лев боковой в голову + защита нырком влево;</p> <p>71 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой боковой в голову + правой прямой в голову + левой снизу в туловище + защита с уклоном влево;</p>	<p><u>УТГ-2</u></p> <p>КОМБИНАЦИИ БОКСА □ ПОНЕДЕЛЬНИК Для группы: УТГ2 И для УТГ 4</p> <p>□♀Общая специальная разминка-10 мин □Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я + растяжка</p> <p>□ Отработка боксёрских комбинаций в бою с тенью по 2 минуты, либо на «боксёрском мешке».</p> <p>□Отдых между раундами 1-2 минуты 11р. x 2 мин – (Челночный левой рукой в голову)- Лёгким левым прямым вызвали на атаку + шаг назад + левой рукой прямой в голову + левой боковой в голову;</p> <p>21р. x 2 мин- (челночный правой в голову плюс правой боковой в голову)-левым лёгким прямым вызвали на атаку +защита с шагом назад + атака правой рукой прямой в голову + левой боковой в голову;</p> <p>31р. x 2 мин- левой рукой легким прямым вызвали на атаку + защита шагом назад + атака рукой левой прямой, левой боковой, левой снизу(«пачка»-все в голову) + правой рукой прямой в голову + защита шагом назад + контратака + руками правой прямой, левой боковой в голову;</p> <p>41р. x 2 мин– руками левой, правой прямые в голову + защита шагом назад + контратака правой прямой в голову + защита нырком «вправо» + правой рукой прямой в голову, левой боковой в голову;</p> <p>51р. x 2 мин– (трёх ударная серия из</p>	<p><u>УТГ4</u></p> <p>КОМБИНАЦИИ БОКСА □ ПОНЕДЕЛЬНИК Для группы: УТГ2 И для УТГ 4</p> <p>□♀Общая специальная разминка-10 мин □Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я + растяжка</p> <p>□ Отработка боксёрских комбинаций в бою с тенью по 2 минуты, либо на «боксёрском мешке».</p> <p>□Отдых между раундами 1-2 минуты 11р. x 2 мин – (Челночный левой рукой в голову)- Лёгким левым прямым вызвали на атаку + шаг назад + левой рукой прямой в голову + левой боковой в голову;</p> <p>21р. x 2 мин- (челночный правой в голову плюс правой боковой в голову)-левым лёгким прямым вызвали на атаку +защита с шагом назад + атака правой рукой прямой в голову + левой боковой в голову;</p> <p>31р. x 2 мин- левой рукой легким прямым вызвали на атаку + защита шагом назад + атака рукой левой прямой, левой боковой, левой снизу(«пачка»-все в голову) + правой рукой прямой в голову + защита шагом назад + контратака + руками правой прямой, левой боковой в голову;</p> <p>41р. x 2 мин– руками левой, правой прямые в голову + защита шагом назад + контратака правой прямой в голову + защита нырком «вправо» + правой рукой прямой в голову, левой боковой в голову;</p> <p>51р. x 2 мин– (трёх ударная серия из прямых</p>
---------------------------	--	--	--

8 1 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой снизу в туловище + правой прямой в голову + левой боковой в голову + защита нырком вправо;

9 1 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой прямой в голову+ правой прямой в туловище + левой боковой в голову + защита нырком влево;

□ 1 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой два раза прямой «раз-раз» в голову + правой прямой в голову + защита с шагом назад;

□ 1 раунд x 2 мин -4-х ударная крестообразная серия номер 1, подставка глухой защиты + уклон вправо + правой снизу в туловище, левой боковой в голову + правый боковой в голову, левой снизу в туловище+ защита уклон влево;

♠ □ **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

□1. Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтально-30 сек.

□2. Отжимание: количество повторений индивидуально для каждого, кто сколько может

- а) на кулаках;
- б) кистях;
- в) пальцах;
- г) ладонях;
- д) рёбрах ладоней;
- е) ладони вместе;
- ё) с хлопками на ладонях;

прямых ударов, начинаем в голову)-левой прямой в голову, левой прямой в туловище + правой прямой в голову + защита с шагом назад + правой прямой, левой боковой в голову;

61р. x 2 мин– (трёх ударная серия из прямых ударов, начинаем с туловища)левой прямой в туловище, левой прямой в голову + правой прямой в туловище + защита с шагом назад + атака левой, правой прямые в голову + левой с низу в туловище;

71р. x 2 мин– Левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову+ защита с шагом назад+ контратака правой прямой, левой боковой в голову.

81р. x 2 мин– Левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову+ защита с шагом назад+ контратака левой и правой прямые, левой боковой в голову;

91р. x 2 мин– Левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову + защита с уклоном влево+ левой с низу в туловище, правой прямой, левой боковой в голову.

□1р. x 2 мин– Бой с тенью только руками (представляем перед собою соперника и боксируем с ним применяя боксёрские комбинации);

Заклучительная часть:

1. Качание брюшного пресса;

□Отжимание:

- 1. На кистях;
- 2. На пальцах;
- 3. Ладони вместе;

ударов, начинаем в голову)-левой прямой в голову, левой прямой в туловище + правой прямой в голову + защита с шагом назад + правой прямой, левой боковой в голову;

61р. x 2 мин– (трёх ударная серия из прямых ударов, начинаем с туловища)левой прямой в туловище, левой прямой в голову + правой прямой в туловище + защита с шагом назад + атака левой, правой прямые в голову + левой с низу в туловище;

71р. x 2 мин– Левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову+ защита с шагом назад+ контратака правой прямой, левой боковой в голову.

81р. x 2 мин– Левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову+ защита с шагом назад+ контратака левой и правой прямые, левой боковой в голову;

91р. x 2 мин– Левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову + защита с уклоном влево+ левой с низу в туловище, правой прямой, левой боковой в голову.

□1р. x 2 мин– Бой с тенью только руками (представляем перед собою соперника и боксируем с ним применяя боксёрские комбинации);

Заклучительная часть:

1. Качание брюшного пресса;

□Отжимание:

- 1. На кистях;
- 2. На пальцах;
- 3. Ладони вместе;
- 4. На рёбрах ладоней;

		4. На рёбрах ладоней; 5. На кулаках; 6. На ладонях с хлопками; 7. На ладонях;	5. На кулаках; 6. На ладонях с хлопками; 7. На ладонях;
--	--	--	---

Дата	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
26.10.2021 Вторник		<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>*1 раунд x 1,5 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин. – упражнения, сидя для развития ударов ногами + растяжка.</p> <p>*1р x 1,5 мин. – фехтующая техника «мае-гери», три уровня. 2 мин – держание ноги на «мае-гери» и «ёко-гери» + растяжка.</p> <p>*1р x 1,5 мин. – фехтующая техника «ёко-гери», три уровня. 2 мин качание брюшного пресса, сидя на полу «ножницы» + растяжка.</p> <p>*1р x 1,5 мин. – фехтующая техника «маваси-гери», три уровня. 1 мин –растяжка.</p> <p>*1р x 1,5 мин – бой с тенью только ногами 1 раунд x 1,5 мин-бой с тенью в стиле кикбоксинга руками и ногами; Заключительная часть: 1.Качание брюшного пресса; 2. Отжимание: 1. На кистях 3 раза; 2. На пальцах-4 раза; 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза; 5. На кулаках-10 раз; 6. На ладонях с хлопками-5 раз</p>	<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>*1 раунд x 2 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин. – упражнения, сидя для развития ударов ногами + растяжка.</p> <p>*1р x 2 мин. – фехтующая техника «мае-гери». 2 мин – держание ноги на «мае-гери» и «ёко-гери» + растяжка.</p> <p>*1р x 2 мин. – фехтующая техника «ёко-гери». 2 мин качание брюшного пресса, сидя на полу «ножницы» + растяжка.</p> <p>*1р x 2 мин. – фехтующая техника «маваси-гери». 1 мин –растяжка.</p> <p>*1р x 2 мин – бой с тенью только ногами 1 раунд x 2 мин-бой с тенью в стиле кикбоксинга руками и ногами; Заключительная часть: 1.Качание брюшного пресса; 2. Отжимание: 1. На кистях 3 раза; 2. На пальцах-4 раза; 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза; 5. На кулаках-10 раз; 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз</p>

7. На ладонях -10 раз

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
27.10.2021 Среда	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка <u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии для фулл-контакта; Для группы СОГ</u> Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута.</p> <ol style="list-style-type: none">1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище.1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище.1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище.1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову.1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище.1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище.1р x 2 мин – левой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в корпус + правой ногой «маваси-гери» в голову.1р x 2 мин – правой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + правой ногой подсечка.1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка <u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии для фулл-контакта + контратака; Для группы УТГ-2</u> Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута.</p> <ol style="list-style-type: none">1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита шагом назад + Прав. ногой «мае-гери» в туловище.1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + лев. ногой «маваси-гери» в голову.1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + Прав. ногой «маваси-гери» в голову.1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову + защита с шагом назад + правой и левой ногой «лоу-к».1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + «правой ногой «ушири-гери» в туловище1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + лев. ногой «маваси-гери» в туловище.1р x 2 мин – левой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в корпус + правой	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка <u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии для фулл-контакта + контратака; Для группы УТГ-4</u> Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута.</p> <ol style="list-style-type: none">1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита шагом назад + Прав. ногой «мае-гери» в туловище.1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + лев. ногой «маваси-гери» в голову.1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + Прав. ногой «маваси-гери» в голову.1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову + защита с шагом назад + правой и левой ногой «лоу-к».1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + «правой ногой «ушири-гери» в туловище1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + лев. ногой «маваси-гери» в туловище.1р x 2 мин – левой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в корпус + правой

<p>гери» с разворота. 10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>	<p>ногой «мае-гери» в корпус +защита с шагом назад + лев. и прав. «лоу-кик». 8. 1р x 2 мин – правой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + правой ногой подсечка + защита с шагом назад + лев.ног. «маваси-г» в корпус. 9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота. 10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>	<p>ногой «мае-гери» в корпус +защита с шагом назад + лев. и прав. «лоу-кик». 8. 1р x 2 мин – правой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + правой ногой подсечка + защита с шагом назад + лев.ног. «маваси-г» в корпус. 9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота. 10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>	<p>ногой «мае-гери» в корпус +защита с шагом назад + лев. и прав. «лоу-кик». 8. 1р x 2 мин – правой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + правой ногой подсечка + защита с шагом назад + лев.ног. «маваси-г» в корпус. 9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота. 10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>
--	---	---	---

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
<p>28.10.2021 Четверг</p>			<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>Боевая часть:</p> <p>*1 раунд x 2 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита.</p> <p>2 мин- упражнения сидя для развития ударов ногами по 5 раз; растяжка, сидя на шпагате;</p> <p>*1 раунд x 2 мин – бой с тенью руками</p> <p>2 мин- Держание ноги на силу на время. Стоя руки возле головы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правую прямую ногу перед собою – 10 сек; - левую прямую ногу перед собою - 10 сек; - правую ногу в сторону – 10 сек; - левую ногу в сторону – 10 сек; <p>*1 раунд x 2 мин. –бой с тенью только ногами;</p>

			<p>-сидя на полу, брюшной пресс «ножницы»-30 сек.</p> <p>-лёжа на спине, ноги согнуты в коленях-поднос туловища-30 сек</p> <p>-растяжка, шпагат-1 мин</p> <p>1 раунд x 2 мин – бой с тенью в стиле кикбоксинга-руками и ногами;</p> <p>-Отдых 2 мин;</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Отжимания от пола в упоре лёжа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На кистях 3 раза 2. На пальцах-4 раза 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза 5. На кулаках-10 раз 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз
--	--	--	---

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
29.10.2021 Пятница	<p>Общая специальная разминка-10 мин</p> <p>Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>Боевая часть:</p> <p>*1 раунд x 1 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита.</p> <p>2 мин- упражнения сидя для развития ударов ногами по 5 раз; растяжка, сидя на шпагате;</p> <p>*1 раунд x 1 мин – бой с тенью руками</p> <p>2 мин- Держание ноги на силу на время.</p> <p>Стоя руки возле головы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правую прямую ногу перед собою – 10 сек; - левую прямую ногу перед собою - 10 сек; - правую ногу в сторону – 10 сек; - левую ногу в сторону – 10 сек; <p>*1 раунд x 1 мин. –бой с тенью только ногами;</p> <p>-сидя на полу, брюшной пресс «ножницы»-30 сек.</p>	<p>Общая специальная разминка-10 мин</p> <p>Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>Боевая часть:</p> <p>*1 раунд x 1,5 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита.</p> <p>2 мин- упражнения сидя для развития ударов ногами по 5 раз; растяжка, сидя на шпагате;</p> <p>*1 раунд x 1,5 мин – бой с тенью руками</p> <p>2 мин- Держание ноги на силу на время. Стоя руки возле головы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правую прямую ногу перед собою – 10 сек; - левую прямую ногу перед собою - 10 сек; - правую ногу в сторону – 10 сек; - левую ногу в сторону – 10 сек; <p>*1 раунд x 1,5 мин. –бой с тенью только ногами;</p> <p>-сидя на полу, брюшной пресс «ножницы»-30 сек.</p>	<p>Общая, специальная разминка-10 мин</p> <p>Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p><u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии + контратака для фулл-контакта; Для группы УТГ-4</u></p> <p>Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «Лоу-кик» + убираем передн. ногу + Прав. ногой «Лоу-кик» 2. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «Лоу-кик» в + защита с шагом назад + лев. и прав.ногой «Лоу-кик» 3. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + Прав. ногой «Лоу-кик»

	<p>-лёжа на спине, ноги согнуты в коленях-поднос туловища-30 сек -растяжка, шпагат-1 мин 1 раунд x 1мин – бой с тенью в стиле кикбоксинга-руками и ногами; -Отдых 2 мин; Заключительная часть: Отжимания от пола в упоре лёжа: 1. На кистях 3 раза 2. На пальцах-4 раза 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза 5. На кулаках-10 раз 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз</p>	<p>-лёжа на спине, ноги согнуты в коленях-поднос туловища-30 сек -растяжка, шпагат-1 мин 1 раунд x 1,5мин – бой с тенью в стиле кикбоксинга-руками и ногами; -Отдых 2 мин; Заключительная часть: Отжимания от пола в упоре лёжа: 1. На кистях 3 раза 2. На пальцах-4 раза 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза 5. На кулаках-10 раз 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз</p>	<p>4. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову + защита с шагом назад + правой и левой ногой «лоу-к». 5. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «Лоу-кик» + защита с шагом назад + «правой ногой «Лоу-кик» 6. 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «Лоу-кик»+ защита с шагом назад + лев. ногой «маваси-гери» в туловище. 7. 1р x 2 мин – защитные действия от «Лоу-кик» и + контратакующие действия ног. «Лоу-кик» 8. 1р x 2 мин Руками лев. и прав. прямые в голову + на отступление назад лев. ног. «маваси-г»+ в наступление руками лев. прав. прямые в гол.+ прав. ног. «маваси-г» в гол. 9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота. + лев.ног. «маваси-г». 10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами; Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u> <u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>
--	---	---	---

С 08.11 по 13.11.2021

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения.

Шафиев Тагир Амирьянович, тренер-преподаватель ДЮСШ по виду спорта кикбоксинг:

Дата	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
<p>08.11.2021 Понедельник</p>	<p><u>ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ СОГ</u></p> <p>4.10.2021 г., ПОНЕДЕЛЬНИК; ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ СОГ</p> <p>☐Общая, специальная разминка-10 мин</p> <p>☐♂Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка; ☐БОКС</p> <p>11 раунд x 2 мин- уклоны и нырки</p> <p>21 раунд x 2 мин- после уклона + контратака один удар снизу. В туловище.После нырков + контратака один удар боковой в голову;</p> <p>31 раунд x 2 мин- после уклона + контратака два удара снизу в туловище. После нырков + контратака два удара боковых в голову;</p> <p>41 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из прямых ударов. атака левой рукой прямой в голову + левой прямой в туловище + правой прямой в голову + защита с шагом назад.</p> <p>51 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из прямых ударов. атака левой рукой прямой в туловище + левой прямой в голову + правой прямой в туловище + защита с уклоном влево;</p> <p>61 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой прямой в голову + правой снизу в туловище + Лев боковой в голову + защита нырком влево;</p> <p>71 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой боковой в</p>	<p><u>ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ УТГ-2</u></p> <p>КОМБИНАЦИИ БОКСА ☐04.10.2021 г., ПОНЕДЕЛЬНИК Для группы: УТГ2 И для УТГ 4</p> <p>☐♀ Общая специальная разминка-10 мин ☐Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я + растяжка</p> <p>☐ Отработка боксёрских комбинаций в бою с тенью по 2 минуты, либо на «боксёрском мешке».</p> <p>☐Отдых между раундами 1-2 минуты 11р. x 2 мин – (Челночный левой рукой в голову)- Лёгким левым прямым вызвали на атаку + шаг назад + левой рукой прямой в голову + левой боковой в голову;</p> <p>21р. x 2 мин- (челночный правой в голову плюс правой боковой в голову)-левым лёгким прямым вызвали на атаку +защита с шагом назад + атака правой рукой прямой в голову + левой боковой в голову;</p> <p>31р. x 2 мин- левой рукой легким прямым вызвали на атаку + защита шагом назад + атака рукой левой прямой, левой боковой, левой снизу(«пачка»-все в голову) + правой рукой прямой в голову + защита шагом назад + контратака + руками правой прямой, левой боковой в голову;</p> <p>41р. x 2 мин– руками левой, правой прямые в голову + защита шагом назад + контратака правой прямой в голову + защита нырком «вправо» + правой рукой прямой в голову,</p>	<p><u>ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ УТГ4</u></p> <p>КОМБИНАЦИИ БОКСА ☐04.10.2021 г., ПОНЕДЕЛЬНИК Для группы: УТГ2 И для УТГ 4</p> <p>☐♀ Общая специальная разминка-10 мин ☐Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я + растяжка</p> <p>☐ Отработка боксёрских комбинаций в бою с тенью по 2 минуты, либо на «боксёрском мешке».</p> <p>☐Отдых между раундами 1-2 минуты 11р. x 2 мин – (Челночный левой рукой в голову)- Лёгким левым прямым вызвали на атаку + шаг назад + левой рукой прямой в голову + левой боковой в голову;</p> <p>21р. x 2 мин- (челночный правой в голову плюс правой боковой в голову)-левым лёгким прямым вызвали на атаку +защита с шагом назад + атака правой рукой прямой в голову + левой боковой в голову;</p> <p>31р. x 2 мин- левой рукой легким прямым вызвали на атаку + защита шагом назад + атака рукой левой прямой, левой боковой, левой снизу(«пачка»-все в голову) + правой рукой прямой в голову + защита шагом назад + контратака + руками правой прямой, левой боковой в голову;</p> <p>41р. x 2 мин– руками левой, правой прямые в голову + защита шагом назад + контратака правой прямой в голову + защита нырком «вправо» + правой рукой прямой в голову,</p>

голову + правой прямой в голову + левой снизу в туловище + защита с уклоном влево;

8 1 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой снизу в туловище + правой прямой в голову + левой боковой в голову + защита нырком вправо;

9 1 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой прямой в голову+ правой прямой в туловище + левой боковой в голову + защита нырком влево;

□ 1 раунд x 2 мин - 3-х ударная серия из ударов: атака левой рукой два раза прямой «раз-раз» в голову + правой прямой в голову + защита с шагом назад;

□ 1 раунд x 2 мин -4-х ударная крестообразная серия номер 1, подставка глухой защиты + уклон вправо + правой снизу в туловище, левой боковой в голову + правый боковой в голову, левой снизу в туловище+ защита уклон влево;

♠ □ **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

□1. Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.

□2. Отжимание: количество повторений индивидуально для каждого, кто сколько может

- а) на кулаках;
- б) кистях;
- в) пальцах;
- г) ладонях;
- д) рёбрах ладоней;
- е) ладони вместе;
- ё) с хлопками на ладонях;

левой боковой в голову;

51р. x 2 мин– (трёх ударная серия из прямых ударов, начинаем в голову)-левой прямой в голову, левой прямой в туловище + правой прямой в голову + защита с шагом назад + правой прямой, левой боковой в голову;

61р. x 2 мин– (трёх ударная серия из прямых ударов, начинаем с туловища)левой прямой в туловище, левой прямой в голову + правой прямой в туловище + защита с шагом назад + атака левой, правой прямые в голову + левой с низу в туловище;

71р. x 2 мин–левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову+ защита с шагом назад+ контратака правой прямой, левой боковой в голову.

81р. x 2 мин–левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову+ защита с шагом назад+ контратака левой и правой прямые, левой боковой в голову;

91р. x 2 мин–левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову + защита с уклоном влево+ левой с низу в туловище, правой прямой, левой боковой в голову.

□1р. x 2 мин– Бой с тенью только руками (представляем перед собою соперника и боксируем с ним применяя боксёрские комбинации);

Заключительная часть:

1. Качание брюшного пресса;

□Отжимание:

левой боковой в голову;

51р. x 2 мин– (трёх ударная серия из прямых ударов, начинаем в голову)-левой прямой в голову, левой прямой в туловище + правой прямой в голову + защита с шагом назад + правой прямой, левой боковой в голову;

61р. x 2 мин– (трёх ударная серия из прямых ударов, начинаем с туловища)левой прямой в туловище, левой прямой в голову + правой прямой в туловище + защита с шагом назад + атака левой, правой прямые в голову + левой с низу в туловище;

71р. x 2 мин–левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову+ защита с шагом назад+ контратака правой прямой, левой боковой в голову.

81р. x 2 мин–левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову+ защита с шагом назад+ контратака левой и правой прямые, левой боковой в голову;

91р. x 2 мин–левой раз, раз (2 раза) прямой в голову + правой один прямой в голову + защита с уклоном влево+ левой с низу в туловище, правой прямой, левой боковой в голову.

□1р. x 2 мин– Бой с тенью только руками (представляем перед собою соперника и боксируем с ним применяя боксёрские комбинации);

Заклучительная часть:

1. Качание брюшного пресса;

□Отжимание:

1. На кистях;

		1. На кистях; 2. На пальцах; 3. Ладони вместе; 4. На рёбрах ладоней; 5. На кулаках; 6. На ладонях с хлопками; 7. На ладонях;	2. На пальцах; 3. Ладони вместе; 4. На рёбрах ладоней; 5. На кулаках; 6. На ладонях с хлопками; 7. На ладонях;
--	--	--	---

Дата	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
09.11.2021 Вторник		<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>*1 раунд х 1,5 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин. – упражнения, сидя для развития ударов ногами + растяжка.</p> <p>*1р х 1,5 мин. – фехтующая техника «мае-гери», три уровня. 2 мин – держание ноги на «мае-гери» и «ёко-гери» + растяжка.</p> <p>*1р х 1,5 мин. – фехтующая техника «ёко-гери», три уровня. 2 мин качание брюшного пресса, сидя на полу «ножницы» + растяжка.</p> <p>*1р х 1,5 мин. – фехтующая техника «маваси-гери», три уровня. 1 мин –растяжка.</p> <p>*1р х 1,5 мин – бой с тенью только ногами 1 раунд х 1,5 мин-бой с тенью в стиле кикбоксинга руками и ногами; Заключительная часть: 1.Качание брюшного пресса; 2. Отжимание: 1. На кистях 3 раза; 2. На</p>	<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>*1 раунд х 2 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин. – упражнения, сидя для развития ударов ногами + растяжка.</p> <p>*1р х 2 мин. – фехтующая техника «мае-гери». 2 мин – держание ноги на «мае-гери» и «ёко-гери» + растяжка.</p> <p>*1р х 2 мин. – фехтующая техника «ёко-гери». 2 мин качание брюшного пресса, сидя на полу «ножницы» + растяжка.</p> <p>*1р х 2 мин. – фехтующая техника «маваси-гери». 1 мин –растяжка.</p> <p>*1р х 2 мин – бой с тенью только ногами 1 раунд х 2 мин-бой с тенью в стиле кикбоксинга руками и ногами; Заключительная часть: 1.Качание брюшного пресса; 2. Отжимание: 1. На кистях 3 раза; 2. На пальцах-4 раза; 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза; 5. На кулаках-10</p>

		пальцах-4 раза; 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза; 5. На кулаках-10 раз; 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз	раз; 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз
--	--	---	--

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
10.11.2021 Среда	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка <u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии для фулл-контакта; Для группы СОГ</u> Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище. 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище. 1р x 2 мин – левой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в корпус + правой ногой «маваси-гери» в голову. 1р x 2 мин – правой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в 	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка <u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии для фулл-контакта + контратака; Для группы УТГ-2</u> Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита шагом назад + Прав. ногой «мае-гери» в туловище. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + лев. ногой «маваси-гери» в голову. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + Прав. ногой «маваси-гери» в голову. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову + защита с шагом назад + правой и левой ногой «лоу-к». 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + «правой ногой «ушири-гери» в туловище 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + лев. ногой 	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка <u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии для фулл-контакта + контратака; Для группы УТГ-4</u> Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита шагом назад + Прав. ногой «мае-гери» в туловище. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + лев. ногой «маваси-гери» в голову. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + Прав. ногой «маваси-гери» в голову. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову + защита с шагом назад + правой и левой ногой «лоу-к». 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + «правой ногой «ушири-гери» в туловище 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «маваси-гери» в туловище + лев. ногой

<p>туловище + правой ногой подсечка. 9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота. 10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>	<p>«маваси-гери» в туловище. 7. 1р x 2 мин – левой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в корпус + правой ногой «мае-гери» в корпус +защита с шагом назад + лев. и прав. «лоу-кик». 8. 1р x 2 мин – правой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + правой ногой подсечка + защита с шагом назад + лев.ног. «маваси-г» в корпус. 9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота. 10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>	<p>«маваси-гери» в туловище. 7. 1р x 2 мин – левой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в корпус + правой ногой «мае-гери» в корпус +защита с шагом назад + лев. и прав. «лоу-кик». 8. 1р x 2 мин – правой рукой прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + правой ногой подсечка + защита с шагом назад + лев.ног. «маваси-г» в корпус. 9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота. 10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами;</p> <p>Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u></p> <p><u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>
---	---	---

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
11.11.2021 Четверг			<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка Боевая часть: *1 раунд x 2 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита. 2 мин- упражнения сидя для развития ударов ногами по 5 раз; растяжка, сидя на шпагате; *1 раунд x 2 мин – бой с тенью руками 2 мин- Держание ноги на силу на время. Стоя руки возле головы: - правую прямую ногу перед собою – 10 сек; - левую прямую ногу перед собою - 10 сек;</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - правую ногу в сторону – 10 сек; - левую ногу в сторону – 10 сек; *1 раунд x 2 мин. –бой с тенью только ногами; -сидя на полу, брюшной пресс «ножницы»-30 сек. -лёжа на спине, ноги согнуты в коленях-поднос туловища-30 сек -растяжка, шпагат-1 мин 1 раунд x 2 мин – бой с тенью в стиле кикбоксинга-руками и ногами; -Отдых 2 мин; Заключительная часть: Отжимания от пола в упоре лёжа: 1. На кистях 3 раза 2. На пальцах-4 раза 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза 5. На кулаках-10 раз 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз
--	--	--	---

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
12.11.2021 Пятница	<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>Боевая часть:</p> <p>*1 раунд x 1 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита.</p> <p>2 мин- упражнения сидя для развития ударов ногами по 5 раз; растяжка, сидя на шпагате;</p> <p>*1 раунд x 1 мин – бой с тенью руками</p> <p>2 мин- Держание ноги на силу на время.</p> <p>Стоя руки возле головы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правую прямую ногу перед собою – 10 сек; - левую прямую ногу перед собою - 10 сек; - правую ногу в сторону – 10 сек; - левую ногу в сторону – 10 сек; <p>*1 раунд x 1 мин. –бой с тенью только</p>	<p>Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p>Боевая часть:</p> <p>*1 раунд x 1,5 мин - челночные передвижение в боевой стойке, зщита.</p> <p>2 мин- упражнения сидя для развития ударов ногами по 5 раз; растяжка, сидя на шпагате;</p> <p>*1 раунд x 1,5 мин – бой с тенью руками</p> <p>2 мин- Держание ноги на силу на время. Стоя руки возле головы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правую прямую ногу перед собою – 10 сек; - левую прямую ногу перед собою - 10 сек; - правую ногу в сторону – 10 сек; - левую ногу в сторону – 10 сек; <p>*1 раунд x 1,5 мин. –бой с тенью только</p>	<p>Общая, специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упр-я+ растяжка</p> <p><u>Комбинации для кикбоксинга: трёх ударные серии + контратака для фулл-контакта: Для группы УТГ-4</u></p> <p>Работаем 10 раундов по 2 минуты. Между раундами отдых 1 минута.</p> <p>1. 1р x 2 мин – руками: левой, правой прямые в голову + левой ногой «Лоу-кик» + убираем передн. ногу + Прав. ногой «Лоу-кик»</p> <p>2. 1р x 2 мин – руками: правой прямой, левый боковой в голову + правой ногой «Лоу-кик» в + защита с шагом назад + лев. и прав.ногой «Лоу-кик»</p> <p>3. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой</p>

	<p>ногами; -сидя на полу, брюшной пресс «ножницы»-30 сек. -лёжа на спине, ноги согнуты в коленях-поднос туловища-30 сек -растяжка, шпагат-1 мин 1 раунд x 1мин – бой с тенью в стиле кикбоксинга-руками и ногами; -Отдых 2 мин; Заключительная часть: Отжимания от пола в упоре лёжа: 1. На кистях 3 раза 2. На пальцах-4 раза 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза 5. На кулаках-10 раз 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз</p>	<p>ногами; -сидя на полу, брюшной пресс «ножницы»-30 сек. -лёжа на спине, ноги согнуты в коленях-поднос туловища-30 сек -растяжка, шпагат-1 мин 1 раунд x 1,5мин – бой с тенью в стиле кикбоксинга-руками и ногами; -Отдых 2 мин; Заключительная часть: Отжимания от пола в упоре лёжа: 1. На кистях 3 раза 2. На пальцах-4 раза 3. Ладони вместе-3 раза 4. На рёбрах ладоней-4 раза 5. На кулаках-10 раз 6. На ладонях с хлопками-5 раз 7. На ладонях -10 раз</p>	<p>прямой в голову + левой ногой «маваси-гери» в туловище + защита с шагом назад + Прав. ногой «Лоу-кик» 4. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в голову, правой прямой в туловище + левой ногой «маваси-гери» в голову + защита с шагом назад + правой и левой ногой «лоу-к». 5. 1р x 2 мин – руками: левой прямой в туловище, правой прямой в голову + левой ногой «Лоу-кик» + защита с шагом назад + «правой ногой «Лоу-кик» 6. 1р x 2 мин – руками: правой прямой в туловище, левой боковой в голову + правой ногой «Лоу-кик»+ защита с шагом назад + лев. ногой «маваси-гери» в туловище. 7. 1р x 2 мин – защитные действия от «Лоу-кик» и + контратакующие действия ног. «Лоу-кик» 8. 1р x 2 мин Руками лев. и прав. прямые в голову + на отступление назад лев. ног. «маваси-г»+ в наступление руками лев. прав. прямые в гол.+ прав. ног. «маваси-г» в гол. 9. 1р x 2 мин – руками: левой боковой, правой прямой в голову + «уро-маваси-гери» с разворота. + лев.ног. «маваси-г». 10. 1р x 2 мин – бой с тенью руками и ногами; Заключительная часть: <u>1.Сидя на полу качание брюшного пресса «ножницами», работая ногами по вертикали и горизонтали-30 сек.</u> <u>2. Отжимание:</u> а) на кулаках; б) кистях; в) пальцах; г) ладонях; д) рёбрах ладоней; е) ладони вместе; ё) с хлопками на ладон.</p>
--	--	--	---

ДАТА	Группа СОГ	Группа УТГ-2	Группа УТГ-4
------	------------	--------------	--------------

13.11.2021 Суббота			<u>ПЛАН ТРЕНЕРОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ УТГ-4</u> Общая специальная разминка-10 мин Туда входит разминка на месте + гимнастические упражнения + растяжка Кросс; Зр x 2 мин-Бои с тенью; Разгрузочный день. Баня. Сауна
------------------------------	--	--	---