

Дистанционные занятия для групп Старт и Рукопашный бой Данилов Александр Андреевич Тел., WhatsApp для консультаций и отправки видео домашней работы: +7 961 769-79-79		
Дата	Ход занятия	Количество
30.11.2020	Разминка: 1) ОРУ*	
	Основная: 1)20 бокового пресса 2)30 сек стульчик у стены 3)40 приседаний 4) 10 берпи Повторение техники комбинаций. 20 Удар с разворотом (каждой ногой) Пример для повторения: https://www.youtube.com/watch?v=q3dsGrP70Kk (удары ногами) Прямой в корпус 20 ударов (левой, правой) Лоукиг 20 ударов (левой, правой) Боковой в корпус 20 ударов (левой, правой) Боковой в голову 20 ударов (левой, правой)	7-10лет 1 подход
		11-14лет 2 подхода
		14-17 лет 3 подхода
	Заминка: 10мин. скакалка +растяжка.	

Дистанционные занятия для групп Старт и Рукопашный бой Данилов Александр Андреевич Тел., WhatsApp для консультаций и отправки видео домашней работы: +7 961 769-79-79		
Дата	Ход занятия	Количество
02.12.2020	Разминка. 1) О.Р.У*	
	2)прыжки ноги врозь 1мин 3)активная планка 1мин 4)скалолаз 1мин 5)30 диагональных выпадов 6)1 мин бег на месте	3 подхода отдых между подходами 30 сек
	Основная. 20 Косой (круговой) удар ногой Пример для повторения: https://www.youtube.com/watch?v=ZecnyAUwels&feature=emb_logo 20Боковой удар ногой 20 Бэкфист (Удар рукой с разворота) Пример для повторения: https://www.youtube.com/watch?v=-wxZDtYj7MI&feature=emb_logo	7-10лет 3 подхода, отдых между подходами 2мин
		11-14лет 4 подхода, отдых между подходами 2мин
		15-17лет 5 подходов,отдых между подходами 2мин
	Заминка. 10мин скакалка растяжка	

04.12.2 020	Разминка. 1)ОРУ* 2)скалолаз 1мин + махи ногами в сторону 1мин + поочерёдные запрыгивания 1мин	3 подхода, отдых между подходами 1мин
	Основная. 1)Прокачка шеи на заднем мосту 30 раз 2)На переднем мосту 30 раз 3)Отжимания 25 раз(на каждый раз два удара в пол) 4)Пресс 50 раз (на каждый раз два удара в воздух) 5)Выпрыгивания с колен 30 раз 6)Имитация передней подножки 30 подходов на обе стороны 7)Имитация задней подножки 30 подходов на обе стороны 8)Имитация бросок через бедро 30 подходов 9)Имитация вырыв ног 30 подходов	7-10лет 3 подхода, отдых между подходами 2мин
		11-14лет 4 подхода, отдых между подходами 2мин
		15-17лет 5 подходов,отдых между подходами 2мин
	Заминка. 10мин скакалка + растяжка	

*	Общеразвивающие упражнения (О.Р.У.) 1) наклоны головы вперёд, назад, влево, вправо Поочерёдно 40 раз 2) повороты головы направо, налево Поочерёдно 20 раз 3) полукруговые движения головой Поочерёдно 20 раз 4) махи прямыми руками вперёд 20 раз 5) махи прямыми руками назад 20 раз 6) рывки руками в сторону с поворотом корпуса направо, налево Поочерёдно 20 раз 7) круговые движения предплечьями : вперёд 15 раз назад 15 раз 8) круговые движения кистями: вперёд 15 раз назад 15 раз 9) круговые движения туловищем: в левую сторону 15 раз в правую сторону 15 раз 10) круговые движения тазобедренного сустава в левую сторону 15 раз в правую сторону 15 раз 11) наклоны туловища вперёд, назад поочерёдно 20 раз 12) наклоны туловища вправо, влево поочерёдно 20 раз 13) упражнение "мельница" 20 раз 14) махи ногами вперёд, к противоположной руке поочерёдно 20 раз 15) махи ногами в сторону поочерёдно 20 раз 16) выпады вперёд поочерёдно 20 раз 17) выпады в сторону поочерёдно 20 раз 18) приседания 20 раз 19) прыжки на месте 15 раз 20) круговые движения голенисто-подтаранным суставом 20 раз, каждой ногой
Всем хороших тренировок !!!!!!!	