

Дистанционные занятия для групп Старт и Рукопашный бой
 Тел., WhatsApp для консультаций и отправки видео домашней работы:
 +7 9827196233, Попов Алексей Александрович

Дата	Ход занятия	Количество
30.11.2020	Разминка: 1) ОРУ* 2)поочерёдные запрыгивания 1мин + выпады в сторону 1мин + выпады вперёд 1мин	3 подхода, отдых между подходами 1 мин
	Основная: (удары руками) 1)30 сек левый прямой/10 сек отдых/30 сек правый прямой/ отдых 10 сек 4 подхода 2)30 сек левый боковой/ 10 сек отдыха/ 30 сек правый боковой/ 10 сек отдыха 4 подхода 3)30 челнок с "двойкой" 3 подхода, отдых между подходами 2мин (удары ногами) Прямой в корпус 30 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
 Тел., WhatsApp для консультаций и отправки видео домашней работы:
 +7 9827196233, Попов Алексей Александрович

Дата	Ход занятия	Количество
02.12.2020	Разминка. 1) О.Р.У*	
	2) прыжки ноги врозь 1 мин + активная планка 1 мин + скалолаз 1 мин	3 подхода, отдых между подходами 1 мин.
	Основная. 1) Отжимание 30 сек/15 сек отдыха 2) Прямые в упор с подтягиванием колен к груди 30 сек/ 15 сек отдыха 3) Скручивание 30 сек/ 15 сек отдыха	7-10 лет 3 подхода, отдых между подходами 2 мин
		11-14 лет 4 подхода, отдых между подходами 2 мин
		15-17 лет 5 подходов, отдых между подходами 2 мин
	Заминка. 10 мин скакалка + растяжка	
04.12.2020	Разминка. 1) ОРУ*	
	2) скалолаз 1 мин + махи ногами в сторону 1 мин + поочередные запрыгивания 1 мин	3 подхода, отдых между подходами 1 мин
	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) Подтягивание на высокой перекладине 1 мин - максимальное количество раз 6) Имитация передней подножки 30 подходов на обе стороны 7) Имитация задней подножки 30 подходов на обе стороны 8) Имитация бросков через бедро 30 подходов 9) Имитация вырыв ног 30 подходов	Отдых между упражнениями 2 минуты
	Заминка. 10 мин 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 голенистопоном 20 раз, каждой ногой
Всем хороших тренировок !!!!!!!	