

**План тренировочного занятия
по общей физической подготовке по универсальному бою
для групп начальной подготовки
в условиях дистанционного сопровождения обучающихся**

I. Подготовительная часть:

Разминка:

- круговые вращения в суставах (кисти, локти, плечи, спина, таз, колени, стопы) - по 10 вращений в каждом направлении;
- ходьба на месте с высоким подниманием бедра - 2 мин.;
- бег на месте с захлёстыванием голени назад - 1 мин.;
- бег на месте с высоким подниманием бедра - 1 мин.;
- прыжки на скакалке (по возможности) – 2 подхода x 1 мин.

II. Основная часть.

Общая физическая подготовка:

- упражнение для мышц живота:
 - подъём туловища из положения лёжа на спине - 2 подхода по 20 раз,
 - подъём ног из положения лёжа на спине - 2 подхода x 20 раз;
- упражнения для мышц спины:
 - одновременный подъём туловища и ног лёжа на животе 20 раз,
 - подъём туловища лёжа на животе 20 раз, подъём ног лёжа на животе 20 раз
- отжимание от пола на кулаках - 10 раз,
 - отжимание от пола на пальцах - 10 раз,
 - отжимание от пола на запястьях - 10 раз,
 - планка на прямых руках - 1 мин.,
 - планка стоя на локтях - 1 мин.;
- упражнения для мышц ног:
 - приседания, ноги на ширине плеч - 20 раз,
 - глубокие приседания, ноги шире плеч - 20 раз,
 - выпады вперёд - по 10 раз на каждую ногу,
 - выпады в левую и правую стороны - по 10 раз на каждую ногу.

III. Заключительная часть.

Растяжка:

- полушпагат - 3 мин. на каждую ногу;
- упражнение "складка"- наклоны сидя к прямым ногам - 3 мин.;
- упражнение "бабочка" – 3 мин.

**План тренировочного занятия
по общей физической подготовке по универсальному бою для
тренировочных групп в условиях дистанционного сопровождения
обучающихся**

I. Подготовительная часть:

Разминка:

- круговые вращения в суставах (кисти, локти, плечи, спина, таз, колени, стопы) - по 10 вращений в каждом направлении;
- ходьба на месте с высоким подниманием бедра - 2 мин.;
- бег на месте с захлестыванием (назад, внутрь, наружу) - по 1 мин.;
- прыжки на скакалке (по возможности) - 5 мин.

II. Основная часть.

Общая физическая подготовка:

- упражнение для мышц живота:

подъём туловища из положения лёжа на спине - 3 мин,
подъём ног из положения лёжа на спине - 3 мин;

- упражнения для мышц спины:

одновременный подъём туловища и ног лёжа на животе - 1 мин,
подъём туловища лёжа на животе - 1 мин,
подъём ног лёжа на животе - 1 мин.;

- отжимание от пола на кулаках 10 раз,

отжимание от пола на пальцах 10 раз,

отжимание от пола на запястьях 10 раз,

планка на прямых руках 1 мин,

планка стоя на локтях - 1 мин.

- упражнения для мышц ног:

приседания, ноги на ширине плеч - 20 раз,

глубокие приседания, ноги шире плеч - 20 раз,

выпады вперёд - по 15 раз на каждую ногу,

выпады в левую и правую стороны - по 15 раз на каждую ногу.

Отдых между упражнениями по мере восстановления.

- бой с тенью (можно с утяжелением):

1 раунд (отработка техники ударов руками и защитные действия) - 3 мин.,

2 раунд (руки, ноги - защитные действия) - 3 мин.,

3 раунд (руки, защитные действия, элементы борьбы) - 3 мин.,

4 раунд (свободная работа) - 3 мин.

Отдых между раундами 1 мин.

III. Заключительная часть.

Растяжка:

Упражнение "складка" - наклоны сидя к прямым ногам - 3 мин.;

Упражнение "бабочка" - 3 мин.

шпагаты (продольные левый, правый и поперечный) - по 2 мин.