

## **ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (до 1 года обучения)**

### **ПЯТНИЦА**

**1. РАЗМИНКА – не менее 10 минут.** Выполнение общеразвивающих упражнений: наклоны, повороты, махи, вращательные движения.

**2. ГИМНАСТИКА (РАСТЯЖКА) – не менее 5 минут.** После разогрева мышц, бережно подготавливаем связочно-суставную систему вашего тела к предстоящим нагрузкам.

**3. БОЙ С ТЕНЬЮ – 2 раунда по 2 минуты (2р. Х 2мин.).** Отдых между раундами – 2 минуты.

**3.1. Отдых – 3-5 минут.**

**4. ОТРАБОТКА УДАРОВ СНИЗУ** перед зеркалом – 4 раунда по 2 минуты, отдых между раундами – 2 минуты.

4.1. **1 раунд** – одиночные удары руками снизу в голову (выполнять поочерёдно обеими руками: апперкот правой рукой, апперкот левой рукой, апперкот правой рукой и так далее).

4.2. **2 раунд** – двухударные комбинации (выполнять поочерёдно с обеих рук: первая «двойка» - начинаем бить апперкот с левой руки, следующая «двойка» - начинаем бить апперкот с правой руки, следующая «двойка» - снова начинаем бить апперкот с левой руки и так далее).

4.3. **3 раунд** – трёхударные комбинации (выполнять поочерёдно с обеих рук: «тройка» с левой руки, следующая «тройка» - с правой руки, следующая «тройка» - с левой руки и так далее).

4.4. **4 раунд** – вольный бой.

**4.5. Отдых – 3-5 минут.**

**5. ОФП - 3 раунда.** Отдых между раундами – 2-3 минуты.

5.1. **1 раунд.** Отжимание – 15 раз; приседания – 15 раз; подъём туловища (пресс) – 15 раз.

5.2. **2 раунд.** Отжимание – 20 раз; приседания – 20 раз; подъём туловища (пресс) – 20 раз.

5.3. **3 раунд.** Отжимание – 25 раз; приседания – 25 раз; подъём туловища (пресс) – 25 раз.

**5.4. Отдых – 3-5 минут.**

**6. ГИМНАСТИКА (УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ) – не менее 5 минут.**