**План-конспект тренировочного занятия**

**для группы базового уровня 3 года обучения**

**по Кикбоксингу**

Дата проведения: 16.04.2020

Место проведения: домашние условия

Продолжительность занятия: 1 час

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут)** |
| Разминка:* Прыжки на скакалке;
* Разминка на месте;
* Упр на гибкость
 | 3 р. по 1.30 сек.5 мин.7 мин | Работа без остановки, отдых одна минута.По два упр. На каждый отделВыпады, махи, шпагат (продольный, поперечный)наклоны и т.д. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (30 минут)** |
| Основная часть:* Работа в «челноке»;
* Выполнение защитных действий (уклоны, нырки);
* После выполнения защитного действия ,непрерывная атака «Бокс» заканчивая ударом ногой.
* Отработка любой-эффективной комбинации «фулл контакт»;
* Одиночные ,акцентированный удары руками с утяжелителями;

 * Одиночные удары ногами «фулл контакт»;
* Работа на груше (если имеется) «Фулл контакт»
 | 1.30 сек.1.30 сек.3 р. По 1.30 сек2 р. По 1.30 сек2 р. По 1.30 сек2 р. 1.30сек3 р. 1.30 сек | Соблюдать правильность боевой стойки, отдых одна минута.Соблюдать правильность боевой стойкиСоблюдать правильность боевой стойки.Соблюдать правильность боевой стойки.Соблюдать правильность боевой стойкиСоблюдать правильность боевой стойкиСоблюдать правильность боевой стойки |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут)** |
|  ОФП:* поднимание туловища «пресс»
* лёжа на животе, «лодочка»
* отжимание от пола
* приседания
* выпрыгивания из упора приседа
* Планка в упоре лежа на локтях
 | 25 раз25 раз4 подхода по 15 раз4 подхода по 15 раз 2 подхода 15 раз1 минута2 похода | Обучающийся самостоятельно выбирает порядок выполнения заданных заданий и по количеству повторов для выполнения полного задания.Обеспечивает самоконтроль за правильностью выполнения упражнений.Отдых одна минута |

Тренер-преподаватель по Кикбоксингу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Ивлев В.И./