**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 отдел  Выпады, 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 сек  2 р. По 1.30 сек  2 р. По 1.30 сек  2 р. 1.30сек  3 р. 1.30 сек | Соблюдать правильность боевой стойки, отдых одна минута.  Соблюдать правильность боевой стойки  Соблюдать правильность боевой стойки.  Соблюдать правильность боевой стойки.  Соблюдать правильность боевой стойки  Соблюдать правильность боевой стойки  Соблюдать 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 раз  25 раз  4 подхода по 15 раз  4 подхода по 15 раз  2 подхода 15 раз  1 минута  2 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./