**План-конспект тренировочного занятия**

**для группы базового уровня 4 года обучения**

**по Кикбоксингу**

Дата проведения:18.05.2020

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
* Бег на месте
 | 3 р. по 2 мин.5 мин.7 мин2 мин | Работа без остановки, отдых одна минута.По два упр. На каждый отделВыпады, махи, шпагат (продольный, поперечный)наклоны и т.д.Ускорение 5 сек. Через каждые 15 сек. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (30 минут)** |
| * Бой с тенью передняя левая рука;
* Бой с тенью две руки;
* Бой с тенью с утяжелителями «фулл контакт»;
* Бой с тенью без утяжелителей;
* Одиночные акцентированные удары руками, ногами после защитного действия;
* Работа на груше (если имеется) фулл контакт
 |  2 мин.2 мин.3 р. По 2 мин2 р. По 2 мин2 р. По 2 мин.3 р по 2 мин. | Соблюдать правильность боевой стойки, отдых одна минута.Соблюдать правильность боевой стойки, серийная работа.Соблюдать правильность боевой стойки, акцентированные удары.Соблюдать правильность боевой стойки ,интервальный взрыв каждые 15 сек.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
* «Берпи»(отжимание,складка,прыжок вверх,)
* запрыгивание на возвышение 50 см двумя ногами
 | 30 раз30 раз4 подхода по 20 раз4 подхода по 20 раз20 раз12 раз2 минуты | Обучающийся самостоятельно выбирает порядок выполнения заданных заданий и по количеству повторов для выполнения полного задания.Обеспечивает самоконтроль за правильностью выполнения упражнений. |

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

**План-конспект тренировочного занятия**

**для группы базового уровня 3 года обучения**

**по Кикбоксингу**

Дата проведения: 19.05.2020

Место проведения: домашние условия

Продолжительность занятия: 1 час

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут)** |
| Разминка:* Прыжки на скакалке;
* Бег на месте
* Разминка на месте;
* Упр на гибкость
 | 3 р. 2 мин.1 р. 2 мин. 5 мин.7 мин | Работа без остановки, отдых одна минута.Ускорение каждые 25 сек. По 5 сек.По два упр. На каждый отделВыпады, махи, шпагат (продольный, поперечный)наклоны и т.д. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (30 минут)** |
|  Основная часть:* Бой с тенью в левосторонней стойке, передняя правая рука;
* Бой с тенью в левосторонней стойке, две руки;
* Бой с тенью с утяжелителями «фулл контакт» третий раунд работа в «левосторонней стойк»;
* Бой с тенью без утяжелителей;
* Одиночные акцентированные удары руками, ногами после защитного действия;
* Одиночный удары ногами «фулл контакт».
 | 2 мин.2 мин.3 р. 2 мин.2 р. 2 мин.2 р.2 мин2 р. 2мин. | Соблюдать правильность боевой стойки, отдых одна минута.Соблюдать правильность боевой стойки, серийная работа.Соблюдать правильность боевой стойки, акцентированные удары.Соблюдать правильность боевой стойки ,интервальный взрыв каждые 15 сек.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
* «Берпи»(отжимание,складка,прыжок вверх,)
* запрыгивание на возвышение 50 см двумя ногами
 | 25 раз25 раз4 подхода по 20 раз4 подхода по 20 раз20 раз12 раз2 минуты | Обучающийся самостоятельно выбирает порядок выполнения заданных заданий и по количеству повторов для выполнения полного задания.Обеспечивает самоконтроль за правильностью выполнения упражнений. |

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

**План-конспект тренировочного занятия**

**для группы базового уровня 4 года обучения**

**по Кикбоксингу**

Дата проведения: 21.05.2020

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»;
* Закрепление пройденного материала на груше (если имеется)
 | 2 мин.1 мин.отд.2 мин.1 мин.отд. 2 р. 2мин. 2 р. 2 мин.1 мин.отд.2 р. 2 мин.1 мин.отд. 2 р. 2мин.1 мин.отд.3 р. По 2 мин. | 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 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
 | 30 раз30 раз4 подхода по 15 раз4 подхода по 15 раз 3 подхода 15 раз1 минута3 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./

**План-конспект тренировочного занятия**

**для группы базового уровня 4 года обучения**

**по Кикбоксингу**

Дата проведения: 22.05.2020

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 2 мин.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:* Бой с тенью передняя левая рука;
* Бой с тенью две руки;
* Бой с тенью с утяжелителями «фулл контакт»;
* Бой с тенью без утяжелителей;
* Одиночные акцентированные удары руками, ногами после защитного действия;
 | 2 мин.2 мин.3 р. По 2 мин2 р. По 2 мин2 р. По 2 мин. | Соблюдать правильность боевой стойки, отдых одна минута.Соблюдать правильность боевой стойки, серийная работа.Соблюдать правильность боевой стойки, акцентированные удары.Соблюдать правильность боевой стойки ,интервальный взрыв каждые 15 сек.Соблюдать правильность боевой стойки. |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 минут)** |
|  ОФП:* поднимание туловища «пресс»
* лёжа на животе, «лодочка»
* отжимание от пола
* приседания
* выпрыгивания из упора приседа
* «Берпи»(отжимание,складка,прыжок вверх,)
* запрыгивание на возвышение 50 см двумя ногами
 | 30 раз30 раз4 подхода по 20 раз4 подхода по 20 раз20 раз12 раз2 минуты | Обучающийся самостоятельно выбирает порядок выполнения заданных заданий и по количеству повторов для выполнения полного задания.Обеспечивает самоконтроль за правильностью выполнения упражнений. |

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