**План-конспект тренировочного занятия**

**для группы базового уровня 3 года обучения**

**по Кикбоксингу**

Дата проведения: 07.04.2020

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 отдел  Выпады, 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 мин  2 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 раз  25 раз  4 подхода по 20 раз  4 подхода по 20 раз  20 раз  12 раз  2 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./