**Содержание занятий дистанционного обучения для группы БУ-4**

**Вид спорта: кикбоксинг**

**ПОНЕЛЬНИК**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разминка на месте** | **Дозировка** |
| - передвижение на носках  - кисти, шея, плечи, локти  - туловище, таз (вращение)  - колени, голеностопный сустав  - растяжка (наклоны вперед, в стороны, шпагат поперечный, продольный)  - махи ног,  - мостик из положения лежа | 10 минут |
| **Общая физическая подготовка** | **Дозировка** |
| Упражнения на месте:  - с высоким подниманием бедра  - с захлестом голени  - бег на месте с сочетанием ударов рук  - прыжки и коленки до груди  - прыжки на левой ноге, на правой ноге  - статика: стойка на руках, стойка на ногах в позе всадника | 15 секунд  15 секунд  30 секунд  15 секунд  по 20 раз  по 1 минуте |
| **Специальная физическая подготовка** | **Дозировка** |
| Бой с тенью по заданию:  - удары рук с защитными действиями  - удары ног с защитными действиями  - серии ударов рук и ног  - вольный бой  - работа с теннисным мячом на координацию  - взрывная работа на месте с сериями ударов | 3 раза по 1,5 минуты  3 раза по 1,5 минуты  3 раза по 1,5 минуты  2 раунда по 1,5 минуты  3 минуты  10 раз |
| **Заключительная часть** | **Дозировка** |
| - пресс (с ударами)  - приседание (с ударами)  - отжимание с широкой постановкой рук  - прогиб спины, лежа на животе | 5 подходов по 20 раз |

Тренер по кикбоксингу В.Э.Бурцев

**Содержание занятий дистанционного обучения для группы БУ-4**

**Вид спорта: кикбоксинг**

**СРЕДА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разминка на месте** | **Дозировка** |
| - передвижение на носках  - кисти, шея, плечи, локти  - туловище, таз (вращение)  - колени, голеностопный сустав  - растяжка (наклоны вперед, в стороны, шпагат поперечный, продольный)  - махи ног,  - мостик из положения лежа | 10 минут |
| **Общая физическая подготовка** | **Дозировка** |
| Упражнения на месте:  - с высоким подниманием бедра  - с захлестом голени  - бег на месте с сочетанием ударов рук  - прыжки и коленки до груди  - прыжки на левой ноге, на правой ноге  - статика: стойка на руках, стойка на ногах в позе всадника | 15 секунд  15 секунд  30 секунд  15 секунд  по 20 раз  по 1 минуте |
| **Специальная физическая подготовка** | **Дозировка** |
| Бой с тенью по заданию:  - удары рук с защитными действиями  - удары ног с защитными действиями  - серии ударов рук и ног  - вольный бой  - работа с теннисным мячом на координацию  - взрывная работа на месте с сериями ударов | 3 раза по 1,5 минуты  3 раза по 1,5 минуты  3 раза по 1,5 минуты  2 раунда по 1,5 минуты  3 минуты  10 раз |
| **Заключительная часть** | **Дозировка** |
| - пресс (с ударами)  - приседание (с ударами)  - отжимание с широкой постановкой рук  - прогиб спины, лежа на животе | 5 подходов по 20 раз |

Тренер по кикбоксингу В.Э.Бурцев

**Содержание занятий дистанционного обучения для группы БУ-4**

**Вид спорта: кикбоксинг**

**ПЯТНИЦА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разминка на месте** | **Дозировка** |
| - передвижение на носках  - кисти, шея, плечи, локти  - туловище, таз (вращение)  - колени, голеностопный сустав  - растяжка (наклоны вперед, в стороны, шпагат поперечный, продольный)  - махи ног,  - мостик из положения лежа | 10 минут |
| **Общая физическая подготовка** | **Дозировка** |
| Упражнения на месте:  - с высоким подниманием бедра  - с захлестом голени  - бег на месте с сочетанием ударов рук  - прыжки и коленки до груди  - прыжки на левой ноге, на правой ноге  - статика: стойка на руках, стойка на ногах в позе всадника | 15 секунд  15 секунд  30 секунд  15 секунд  по 20 раз  по 1 минуте |
| **Специальная физическая подготовка** | **Дозировка** |
| Бой с тенью по заданию:  - удары рук с защитными действиями  - удары ног с защитными действиями  - серии ударов рук и ног  - вольный бой  - работа с теннисным мячом на координацию  - взрывная работа на месте с сериями ударов | 3 раза по 1,5 минуты  3 раза по 1,5 минуты  3 раза по 1,5 минуты  2 раунда по 1,5 минуты  3 минуты  10 раз |
| **Заключительная часть** | **Дозировка** |
| - пресс (с ударами)  - приседание (с ударами)  - отжимание с широкой постановкой рук  - прогиб спины, лежа на животе | 5 подходов по 20 раз |

Тренер по кикбоксингу В.Э.Бурцев

**Содержание занятий дистанционного обучения для группы БУ-4**

**Вид спорта: кикбоксинг**

**СУББОТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разминка на месте** | **Дозировка** |
| - передвижение на носках  - кисти, шея, плечи, локти  - туловище, таз (вращение)  - колени, голеностопный сустав  - растяжка (наклоны вперед, в стороны, шпагат поперечный, продольный)  - махи ног,  - мостик из положения лежа | 10 минут |
| **Общая физическая подготовка** | **Дозировка** |
| Упражнения на месте:  - с высоким подниманием бедра  - с захлестом голени  - бег на месте с сочетанием ударов рук  - прыжки и коленки до груди  - прыжки на левой ноге, на правой ноге  - статика: стойка на руках, стойка на ногах в позе всадника | 15 секунд  15 секунд  30 секунд  15 секунд  по 20 раз  по 1 минуте |
| **Специальная физическая подготовка** | **Дозировка** |
| Бой с тенью по заданию:  - удары рук с защитными действиями  - удары ног с защитными действиями  - серии ударов рук и ног  - вольный бой  - работа с теннисным мячом на координацию  - взрывная работа на месте с сериями ударов | 3 раза по 1,5 минуты  3 раза по 1,5 минуты  3 раза по 1,5 минуты  2 раунда по 1,5 минуты  3 минуты  10 раз |
| **Заключительная часть** | **Дозировка** |
| - пресс (с ударами)  - приседание (с ударами)  - отжимание с широкой постановкой рук  - прогиб спины, лежа на животе | 5 подходов по 20 раз |

Тренер по кикбоксингу В.Э.Бурцев