**Содержание занятий дистанционного обучения для группы УУ-1**

**Вид спорта: кикбоксинг**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

|  |  |
| --- | --- |
| **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:- упражнение Бёргер- бег на месте с сочетанием ударов рук- прыжки на левой ноге, на правой ноге- статика: стойка на руках, стойка на ногах в позе всадника  | 3 подхода по 20 раз3 подхода 30 секундпо 20 разпо 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- нанесение ударов в максимальном темпе | 3 раза по 1,5 минуты3 раза по 1,5 минуты3 раза по 1,5 минуты2 раунда по 1,5 минуты3 минуты6 раз по 10 секунд  |
| **Заключительная часть** | **Дозировка** |
| - пресс (с ударами)- приседание (с ударами) - отжимание с широкой постановкой рук- отжимание с узкой постановкой рук- прогиб спины, лежа на животе | 5 подходов по 20 раз |

Тренер по кикбоксингу В.Э.Бурцев

**Содержание занятий дистанционного обучения для группы УУ-1**

**Вид спорта: кикбоксинг**

**ВТОРНИК**

|  |  |
| --- | --- |
| **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:- упражнение Бёргер- бег на месте с сочетанием ударов рук- прыжки на левой ноге, на правой ноге- статика: стойка на руках, стойка на ногах в позе всадника  | 3 подхода по 20 раз3 подхода 30 секундпо 20 разпо 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- нанесение ударов в максимальном темпе | 3 раза по 1,5 минуты3 раза по 1,5 минуты3 раза по 1,5 минуты2 раунда по 1,5 минуты3 минуты6 раз по 10 секунд  |
| **Заключительная часть** | **Дозировка** |
| - пресс (с ударами)- приседание (с ударами) - отжимание с широкой постановкой рук- отжимание с узкой постановкой рук- прогиб спины, лежа на животе | 5 подходов по 20 раз |

Тренер по кикбоксингу В.Э.Бурцев

**Содержание занятий дистанционного обучения для группы УУ-1**

**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:- упражнение Бёргер- бег на месте с сочетанием ударов рук- прыжки на левой ноге, на правой ноге- статика: стойка на руках, стойка на ногах в позе всадника  | 3 подхода по 20 раз3 подхода 30 секундпо 20 разпо 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- нанесение ударов в максимальном темпе | 3 раза по 1,5 минуты3 раза по 1,5 минуты3 раза по 1,5 минуты2 раунда по 1,5 минуты3 минуты6 раз по 10 секунд  |
| **Заключительная часть** | **Дозировка** |
| - пресс (с ударами)- приседание (с ударами) - отжимание с широкой постановкой рук- отжимание с узкой постановкой рук- прогиб спины, лежа на животе | 5 подходов по 20 раз |

Тренер по кикбоксингу В.Э.Бурцев

**Содержание занятий дистанционного обучения для группы УУ-1**

**Вид спорта: кикбоксинг**

**ЧЕТВЕРГ**

|  |  |
| --- | --- |
| **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:- упражнение Бёргер- бег на месте с сочетанием ударов рук- прыжки на левой ноге, на правой ноге- статика: стойка на руках, стойка на ногах в позе всадника  | 3 подхода по 20 раз3 подхода 30 секундпо 20 разпо 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- нанесение ударов в максимальном темпе | 3 раза по 1,5 минуты3 раза по 1,5 минуты3 раза по 1,5 минуты2 раунда по 1,5 минуты3 минуты6 раз по 10 секунд  |
| **Заключительная часть** | **Дозировка** |
| - пресс (с ударами)- приседание (с ударами) - отжимание с широкой постановкой рук- отжимание с узкой постановкой рук- прогиб спины, лежа на животе | 5 подходов по 20 раз |

Тренер по кикбоксингу В.Э.Бурцев

**Содержание занятий дистанционного обучения для группы УУ-1**

**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:- упражнение Бёргер- бег на месте с сочетанием ударов рук- прыжки на левой ноге, на правой ноге- статика: стойка на руках, стойка на ногах в позе всадника  | 3 подхода по 20 раз3 подхода 30 секундпо 20 разпо 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- нанесение ударов в максимальном темпе | 3 раза по 1,5 минуты3 раза по 1,5 минуты3 раза по 1,5 минуты2 раунда по 1,5 минуты3 минуты6 раз по 10 секунд  |
| **Заключительная часть** | **Дозировка** |
| - пресс (с ударами)- приседание (с ударами) - отжимание с широкой постановкой рук- отжимание с узкой постановкой рук- прогиб спины, лежа на животе | 5 подходов по 20 раз |

Тренер по кикбоксингу В.Э.Бурцев

**Содержание занятий дистанционного обучения для группы УУ-1**

**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:- упражнение Бёргер- бег на месте с сочетанием ударов рук- прыжки на левой ноге, на правой ноге- статика: стойка на руках, стойка на ногах в позе всадника  | 3 подхода по 20 раз3 подхода 30 секундпо 20 разпо 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- нанесение ударов в максимальном темпе | 3 раза по 1,5 минуты3 раза по 1,5 минуты3 раза по 1,5 минуты2 раунда по 1,5 минуты3 минуты6 раз по 10 секунд  |
| **Заключительная часть** | **Дозировка** |
| - пресс (с ударами)- приседание (с ударами) - отжимание с широкой постановкой рук- отжимание с узкой постановкой рук- прогиб спины, лежа на животе | 5 подходов по 20 раз |

Тренер по кикбоксингу В.Э.Бурцев