|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта художественная гимнастика**  | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.- бег с поднятыми коленями | 10 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-подьемы на полупальцы- вращение стоп - подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-планка с прыжком вверх-прыжки на скакалке -прыжки на скакалке в двое- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) . -пресс (с поднятием ноги вверх) правая , левая -растяжка (на правую ,левую ,поперечный )  | - 20 сек.-20сек.- по 10 сек .на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15-20 раз-по 15 раз на каждую ногу- 10 раз-10 раз-по 15 раз по 1 минуте |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Отработка элементов с предметом на месте со скакалкой**- вращение правой рукой скакалки вперед - вращение левый рукой скакалки вперед- вращение правой левой рукой -вращение скакалкой с прыжком -прыжки (двойные) - мельница со скакалкой  - вертушка со скакалкой  | - 8 раз-16 раз-8 раз -16раз-8 раз-16 раз-8 раз- 10-15 прыжков- 30 сек.-на 3 счета (на 4 поймать) |
| **Заключительная часть** |
| -прыжки на скакалке- пресс поднятием корпуса вверх-отжимание с широкой постановкоой | 1мин15 повторений |
| - |  |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Занятие №1 (1 группа)

Тренер преподаватель: Мерзлова А.А.

Занятие № 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта художественная**  | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Отработка одиночных ударов в челноке рук и ног:**- левый прямой, правый прямой (фронт кик) - левый боковой, правый боковой(боковой с ноги)-левый, правый апперкот (сайт кик)**Отработка защитный действий в челноке:**-уклон,нырок,отклон.- защита ногами шагом в сторону влево,вправо. | - каждый удар по 100 раз.-каждое защитное действие по 50 раз |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Фадеев Л.М. тел: 62-92-13

 Бурцев В.Э. тел: 8918-462-11-78

Занятие №3

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта кикбоксинг** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Отработка серийных ударов в челноке:**- «двоечка» прямых ударов -«двоечка» Левый прямой , правый боковой-сдвоенный левый прямой.**Отработка защитный действий в челноке:**-уклон,нырок,отклон.- защита ногами шагом в сторону влево,вправо. | - каждая серия ударов по 100 раз.-каждое защитное действие по 50 раз |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Фадеев Л.М. тел: 62-92-13

 Бурцев В.Э. тел: 8918-462-11-78

Занятие № 4

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта кикбоксинг** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Отработка боксерского шага в стойке:**-вперед ,назад, влево ,вправо.**Блоки:**-Боксерский шаг вперед,назад, влево, вправо, с ударами одиночными.-тоже, с защитными действиями с добавлением ударов ног.**Отработка защитный действий в челноке:**-уклон,нырок,отклон.- защита ногами шагом в сторону влево,вправо. | - 3 раза по 1,5 минуты.Каждый блок 3 раза по 1,5 мин.-каждое защитное действие по 50 раз |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Фадеев Л.М. тел: 62-92-13

 Бурцев В.Э. тел: 8918-462-11-78

Занятие №5

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта кикбоксинг.** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Отработка боксерского шага в стойке(вперед,назад,влево,вправо)** Тоже с ударами, и защитным действиями.Тоже в челноке.**Отработка защитный действий в челноке: с добавлением ударов рук и ног.**-уклон,нырок,отклон.- защита ногами шагом в сторону влево, вправо. | - 3 раза по 1,5 минуты.- 3 раза по 1,5 минуты-каждое защитное действие по 50 раз |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Фадеев Л.М. тел: 62-92-13

 Бурцев В.Э. тел: 8918-462-11-78

Занятие № 6

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта кикбоксинг .** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в стороны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Бой с тенью по заданию:**-левой рукой с защитными действиями-правой рукой с защитными действиями-вольный бой-Упражнение «Цемент»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 мин.- 3 раза- каждое упражнение по 1 мин.- 3 раза |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Фадеев Л.М. тел: 62-92-13

 Бурцев В.Э. тел: 8918-462-11-78

Занятие №7

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта кикбоксинг.** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Бой с тенью по заданию:**-левой рукой с защитными действиями-правой рукой с защитными действиями-вольный бой-Упражнение «Цемент»Работа с теннисным мячом на коордиацию.-взрывная работа на месте с сериями ударов. | - 3 раза по 1,5 минуты.- 3 раза по 1,5 минуты-3 раза по 1,5 мин.- 3 раза- каждое упражнение по 1 мин.- 3 раза |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Фадеев Л.М. тел: 62-92-13

 Бурцев В.Э. тел: 8918-462-11-78

Занятия №8

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта кикбоксинг.** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Бой с тенью по заданию:**-левой рукой с защитными действиями-правой рукой с защитными действиями-вольный бой-Упражнение «Цемент»Работа с теннисным мячом на коордиацию.-взрывная работа на месте с сериями ударов. | - 3 раза по 1,5 минуты.- 3 раза по 1,5 минуты-3 раза по 1,5 мин.- 3 раза- каждое упражнение по 1 мин.- 3 раза |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Фадеев Л.М. тел: 62-92-13

 Бурцев В.Э. тел: 8918-462-11-78

Занятие №9

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта кикбоксинг .** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Бой с тенью по заданию:**-левой рукой с защитными действиями-правой рукой с защитными действиями-вольный бой-Упражнение «Цемент»Работа с теннисным мячом на коордиацию.-взрывная работа на месте с сериями ударов. | - 3 раза по 1,5 минуты.- 3 раза по 1,5 минуты-3 раза по 1,5 мин.- 3 раза- каждое упражнение по 1 мин.- 3 раза |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Фадеев Л.М. тел: 62-92-13

 Бурцев В.Э. тел: 8918-462-11-78

Занятие №10

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий дистанционного обучения. Для групп БУ-1. Вид спорта кикбоксинг .** | **Дозировка** |
| **Разминка на месте:** |
| - Кисти, шея.- Плечи,локти-Туловище, таз (вращение)-колени, голеностопный сустав.-растяжка, (наклоны вперед в стороны, шпагат поперечный ,продольный)-встать на мостик из положения лежа. | 7 мин. |
| **Общая физическая подготовка**  |
| **Упражнения на месте:**-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени;-с подниманием прямых ног вперед, назад в строны (носки натянуты)-прыжки вверх из положения сидя-склепка (и.п. присед ,прогнуться в спине, выпрыгнуть хлопок над головой)-прыжки коленки до груди -прыжки на левой ноге, на правой ноге- переменно с левой на правую ногу-отжимание средней постановкой рук.(правильно отжимаемся) | - 15 сек.-15сек.- по 10 сек.на каждое упражнение-15 раз-15 раз-15 раз-по 15 раз на каждую ногу- 20 раз-20 раз |
| **Специальная физическая подготовка** |
| **Бой с тенью по заданию:**-левой рукой с защитными действиями-правой рукой с защитными действиями-вольный бой-Упражнение «Цемент»Работа с теннисным мячом на коордиацию.-взрывная работа на месте с сериями ударов. | - 3 раза по 1,5 минуты.- 3 раза по 1,5 минуты-3 раза по 1,5 мин.- 3 раза- каждое упражнение по 1 мин.- 3 раза |
| **Заключительная часть** |
| -Пресс ( с ударами)- приседание ( с ударами)-отжимание с широкой постановкой. | 5 подходов по 20 раз |
| Упражнение на расслабление (лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти.)Растяжка. (бабочка, лодочка и.т.п.) | 5 мин. |
| **КОНТРОЛЬ****ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер преподаватель: Фадеев Л.М. тел: 62-92-13

 Бурцев В.Э. тел: 8918-462-11-78