**КОНСПЕКТ.**

 **Содержание занятий дистанционного обучения по кикбоксингу. Группы: БУ-1- время: 16.00 до 17.00 тренер Фадеев Л.М.**

 **ТЕМА ЗАНЯТИЙ: СТТМ.**

**1 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -15мин. Обьявление плана тренировки.**

**Разминка на месте: кисти, шея, плечи, локти, туловище (вращение) и наклоны.**

**- бег на месте и бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.**

**- приседания, выпады.**

**- бег с ускорением на месте.**

**- скакалка – 2мин.**

**- маховые упражнения руками, ногами, вращение в суставах**

**- перекаты с ноги на ногу, растяжка, шпагат.**

**Работа без перчаток по заданию тренера:**

**- 1р. х 1,5мин. работа передней рукой в голову и туловище**

**- 1р. х 1,5мин. работа ногами (прямые удары)**

**- 1р. х 1,5мин. бой с тенью работа руками и ногами - (темп средний)**

**2 ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 30мин.**

**Работа перед зеркалом 8р. х 1,5мин 1раунд – отработка одиночного удара передней рукой (левой) с шагом вперед.**

**1раунд – отработка одиночного удара сильной рукой (правой)**

**1раунд - отработка два прямых удара, левой и правой рукой в голову с шагом вперед («раз-два»)**

**1раунд – отработка прямого удара ногой (левой в туловище)**

**1раунд – отработка прямого удара ногой (правой в туловище)**

**1раунд – отработка два прямых удара, левой и правой рукой в голову и задней ногой прямой удар в туловище.**

**1раунд – отработка удара передней ногой в туловище и два прямых удара, левой и правой рукой в голову.**

**1раунд – Вольный бой.**

**3 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -15мин.**

**Гимнастика, теннисный мяч, скакалка, отжимание, пресс (с ударами)**

Тренер Фадеев Л.М.

**КОНСПЕКТ.**

**Содержание занятий дистанционного обучения по кикбоксингу. Группы: БУ-1- время: 16.00 до 17.00 тренер Фадеев Л.М.**

**1 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -15мин. Построение, обьявление плана тренировки.**

**Разминка: - кисти рук, шея, плечи, локти, маховые вращения руками, туловище ( вращение ) колени, голеностопный сустав, бег на месте и бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.**

**- наклоны, приседания, выпады.**

**- бег с ускорением на месте.**

**- скакалка – 2мин.**

**- упражнение на передвижение вперед, назад, влево, вправо.**

**- маховые упражнения ногами, вращение в коленях.**

**- перекаты с ноги на ногу, растяжка.**

**Работа без перчаток по заданию тренера:**

**- 1р. х 1,5мин. выполнение по команде тренера ударов ногами**

**- 1р. х 1,5мин. выполнение по команде тренера ударов руками (прямые удары)**

**- 1р. х 1,5мин. бой с тенью работа руками и ногами (темп средний)**

**2 ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 30мин.**

**Работа перед зеркалом 8р. х 1,5мин.**

**1раунд – движение по прямой вперед и назад с ударами под разноименные ноги (прямые, сбоку, снизу) наносим 6-8 ударов в зависимости от размера помещения. 1раунд – отработка, атака одиночных ударов руками и ногами в голову и туловище.**

**1раунд – отработка всех ударов ногами в движение.**

**1раунд – вольный бой левой рукой с использованием известных приемов защиты.**

**1раунд – отработка, атака боковыми ударами в голову одиночными, 2-х ударными в голову ( с двух рук)**

**1раунд - отработка связки из трех ударов: прямого удара левой рукой в голову, прямого удара правой рукой в голову и прямого удара левой рукой на месте из стойки.**

**1раунд – отработка, атака с ноги и переход на удары с рук.**

**1раунд – Вольный бой с использованием ударов руками и ногами.**

**3 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 15мин.**

**- Отжимание – 3 подхода по 20 раз**

**- Пресс – 2 подхода по 20 раз**

**- Приседание (с ударами) – 2 подхода по 20 раз**

**- Шпагат (продольный и поперечный)**

**- Упражнение на расслабление**

**( лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти).**

**Тренер Фадеев Л.М.**

 **КОНСПЕКТ**

**Содержание занятий дистанционного обучения по кикбоксингу, Группы: БУ-1- время: 16.00 до 17.00 тренер Фадеев Л.М.**

**1 Подготовительная часть -15мин Построение, обьявление плана тренировки.**

**Разминка на месте - кисти, шея, плечи, локти, туловище (вращение), наклоны туловища вперед, голеностопный сустав, бег на месте.**

**Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.**

**- скакалка – 2мин.**

**- бег с ускорением на месте.**

**-упражнение на передвижение вперед, назад, влево, вправо,**

**- приседания, выпады, прыжки коленки до груди.**

**- маховые движения ногами, вращение в коленях**

**- перекаты с ноги на ногу, растяжка.**

**Работа без перчаток по заданию тренера:**

**- 1р. х 1,5мин. выполнение по команде тренера ударов ногами**

**- 1р. х 1,5мин. по команде тренера пробиваем комбинации ударов:**

**руками и ногами.**

**- 1р. х 1,5мин. бой с тенью (темп средний)**

**2 Основная часть – 30мин.**

**Работа перед зеркалом в перчатках 8р. х 1,5мин. 1раунд – отработка, одиночных ударов руками, левый прямой, правый прямой.**

**1раунд – отработка, одиночных ударов ногами, левой и правой ногой (прямой удар)**

**1раунд - отработка, одиночных ударов ногами, левой и правой ногой (круговой удар)**

**1раунд – отработка, атака с ноги и переход на удар с руки**

**1раунд – отработка, атака с руки и переход на удар с ноги**

**1раунд – отработка комбинации атака с рук прямые удары левой и правой рукой и заканчиваем ударом круговым левой ноги.**

**1раунд – отработка, атака с рук три прямых удара в голову и заканчиваем круговым ударом правой ноги.**

**1раунд – бой с тенью (темп средний)**

**3 Заключительная часть – 15мин.**

**- скакалка – 2мин.**

**- отжимание – 2подхода по 20раз**

**- приседание(с ударами) – 2подхода по 20раз**

**- пресс (с ударами) – 2подхода по 20раз**

**- растяжка (шпагат)**

**- упражнение на расслабление**

**(лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти)**

ТРЕНЕР Фадеев Л.М.

 **Конспект**

 **Тренировочных занятий по кикбоксингу, Группы: БУ-1- время: 16.00 до 17.00**

**1 Подготовительная часть – 15мин.**

**Разминка на месте:**

**- наклоны, приседания, выпады.**

**- маховые упражнения руками, ногами, вращение в суставах**

**- перекаты с ноги на ногу, растяжка.**

**Работа без перчаток по заданию тренера:**

**- 1р. х 1,5мин. выполнение по команде тренера ударов ногами**

**- 1р. х 1,5мин. по команде тренера пробиваем комбинации ударов:**

**руками и ногами.**

**- 1р. х 1,5мин. бой с тенью (темп средний)**

**2 Основная часть – 30мин.**

**Работа перед зеркалом в перчатках 8р. х 1,5мин. 1раунд – отработка, атака одиночных ударов руками и ногами в голову и туловище.**

**1раунд – отработка ударов ногами – прямых.**

**1раунд – отработка ударов ногами – круговых.**

**1раунд – отработка защиты - (уклоном влево и вправо)**

**1раунд - отработка защита уклоном вправо и ответный удар с руки**

**1раунд – отработка защита уклоном вправо и ответный удар прямой с руки и передней ноги (круговой)**

**1раунд – отработка рукой левой прямой в голову и задней ногой (круговой удар)**

1 раунд – вольный бой (используем отработанные комбинации на занятии)

3 Заключительная часть – 15мин.

-скакалка- 2мин

- отжимание – 2х20раз.

- приседание с ударами – 2х20раз.

- пресс (с ударами) – 2х20раз.

- упражнения на расслабления( шпагат и т.д.) – 3мин.

Тренер Фадеев Л.М.

 **КОНСПЕКТ**

 **Содержание занятий дистанционного обучения по кикбоксингу. Группы: БУ-1- время: 16.00 до 17.00 тренер Фадеев Л.М.**

 **ТЕМА ЗАНЯТИЙ: СТТМ.**

**1 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -15мин. Обьявление плана тренировки.**

**Разминка на месте: кисти, шея, плечи, локти, туловище (вращение) и наклоны.**

**- бег на месте и бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.**

**- приседания, выпады.**

**- бег с ускорением на месте.**

**- скакалка – 2мин.**

**- упражнение на передвижение вперед, назад, влево, вправо.**

**- маховые упражнения руками, ногами, вращение в суставах**

**- перекаты с ноги на ногу, растяжка, шпагат.**

**Работа без перчаток по заданию тренера:**

**- 1р. х 1,5мин. выполнение по команде тренера ударов ногами**

**- 1р. х 1,5мин. по команде тренера пробиваем комбинации ударов:**

**руками и ногами.**

**- 1р. х 1,5мин. бой с тенью (темп средний)**

**2 ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 30мин.**

**Работа перед зеркалом в перчатках 8р. х 1,5мин. 1раунд – отработка, атака одиночных ударов руками и ногами в голову и туловище.**

**1раунд – отработка, бокового удара с левой руки**

**1раунд - отработка, бокового удара с правой руки**

**1раунд – отработка, кругового удара с левой ноги**

**1раунд – отработка кругового удара с правой ноги**

**1раунд – отработка трех прямых ударов после уклона вправо**

**1раунд – отработка трех прямых ударов после уклона и завершение ударом (круговым с ноги).**

**1раунд – Вольный бой.**

**3 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -15мин.**

**Гимнастика, теннисный мяч, скакалка, отжимание, пресс, приседание с ударами ног и рук.**

Тренер Фадеев Л.М.

**КОНСПЕКТ.**

**Содержание занятий дистанционного обучения по кикбоксингу. Группы: БУ-1- время: 16.00 до 17.00 тренер Фадеев Л.М.**

**1 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -15мин. Построение, обьявление плана тренировки.**

**Разминка: - кисти рук, шея, плечи, локти, маховые вращения руками, туловище ( вращение ) колени, голеностопный сустав, бег на месте и бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.**

**- наклоны, приседания, выпады.**

**- бег с ускорением на месте.**

**- скакалка – 2мин.**

**- упражнение на передвижение вперед, назад, влево, вправо.**

**- маховые упражнения ногами, вращение в коленях.**

**- перекаты с ноги на ногу, растяжка.**

**Работа без перчаток по заданию тренера:**

**- 1р. х 1,5мин. выполнение по команде тренера ударов ногами**

**- 1р. х 1,5мин. по команде тренера пробиваем комбинации ударов:**

**руками и ногами.**

**- 1р. х 1,5мин. бой с тенью (темп средний)**

**2 ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 30мин.**

**Работа перед зеркалом 8р. х 1,5мин.**

**1раунд – движение по прямой вперед и назад с ударами под разноименные ноги (прямые, сбоку, снизу) наносим 6-8 ударов в зависимости от размера помещения. 1раунд – отработка, атака одиночных ударов руками и ногами в голову и туловище.**

**1раунд – отработка всех ударов ногами в движение.**

**1раунд – вольный бой левой рукой с использованием известных приемов защиты.**

**1раунд – отработка, атака боковыми ударами в голову одиночными, 2-х ударными в голову ( с двух рук)**

**1раунд - отработка связки из трех ударов: прямого удара правой рукой в голову, прямого удара левой рукой в голову и прямого удара правой рукой на месте из стойки.**

**1раунд – отработка, атака с ноги и переход на удары с рук.**

**1раунд – Вольный бой с использованием ударов руками и ногами.**

**3 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 15мин.**

**- Отжимание – 3 подхода по 20 раз**

**- Пресс – 2 подхода по 20 раз**

**- Приседание – 2 подхода по 20 раз**

**- Шпагат (продольный и поперечный)**

**- Упражнение на расслабление**

**( лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти).**

**Тренер Фадеев Л.М.**

 **КОНСПЕКТ.**

**Содержание занятий дистанционного обучения по кикбоксингу, Группы: БУ-1- время: 16.00 до 17.00 тренер Фадеев Л.М.**

**1 Подготовительная часть -15мин Построение, обьявление плана тренировки.**

**Разминка на месте - кисти, шея, плечи, локти, туловище (вращение), наклоны туловища вперед, голеностопный сустав, бег на месте.**

**Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.**

**- скакалка – 2мин.**

**- бег с ускорением на месте.**

**-упражнение на передвижение вперед, назад, влево, вправо,**

**- приседания, выпады, прыжки коленки до груди.**

**- маховые движения ногами, вращение в коленях**

**- перекаты с ноги на ногу, растяжка.**

**Работа без перчаток по заданию тренера:**

**- 1р. х 1,5мин. выполнение по команде тренера ударов ногами**

**- 1р. х 1,5мин. по команде тренера пробиваем комбинации ударов:**

**руками и ногами.**

**- 1р. х 1,5мин. бой с тенью (темп средний)**

**2 Основная часть – 30мин.**

**Работа перед зеркалом в перчатках 8р. х 1,5мин. 1раунд – отработка, одиночных ударов руками, левый прямой, правый прямой.**

**1раунд – отработка, одиночных ударов ногами, левой и правой ногой (прямой удар)**

**1раунд - отработка, одиночных ударов ногами, левой и правой ногой (круговой удар)**

**1раунд – отработка, атака с ноги и переход на удар с руки**

**1раунд – отработка, атака с руки и переход на удар с ноги**

**1раунд – отработка комбинации атака с рук прямые удары левой и правой рукой и заканчиваем ударом круговым левой ноги.**

**1раунд – отработка, атака с рук три прямых удара в голову и заканчиваем круговым ударом правой ноги.**

**1раунд – бой с тенью (темп средний)**

**3 Заключительная часть – 15мин.**

**- скакалка – 2мин.**

**- отжимание – 3подхода по 20раз**

**- приседание(с ударами) – 2подхода по 20раз**

**- пресс (с ударами) – 2подхода по 20раз**

**- растяжка (шпагат)**

**- упражнение на расслабление**

**(лежа на спине поднять ноги вверх и потрясти)**

ТРЕНЕР Фадеев Л.М.