План занятий отделения «Кикбоксинг» групп СОГ-1, НП-1, НП-1 тренера-преподавателя Раджабова Э.А. на период введения ограничительных мероприятий в виде приостановления допуска обучающихся и их родителей (законных представителей) в МБУДО «Холмовская ДЮСШ»

на период с 13.05.2020 по 31.05.2020 (включительно)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | дата | Комплекс упражнений | Домашнее задание |
| 1 | Закрепление и совершенствование передвижений в боевой стойке  Закрепление прямых ударов в корпус  Совершенствование ударов ногами (лоу-кик, мидл-кик) | 13.05.20 | 1) Строевые приемы (повороты налево, направо, кругом)  2) Упражнения в движении:  - упражнения на осанку (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы)  -повороты корпуса в шаге  -«мельница»  -в полуприседе, руки за головой  -полный присед, руки за головой, гусиным шагом  -круговые движения туловищем влево и вправо  -уклоны влево, вправо, два уклона вместе  -нырки от удара сбоку  3) Беговая разминка (сгибание-разгибание пальцев рук, круговые движения кулаками на себя- от себя, круговые движения локтями на себя-от себя, отжимания от пола, «ножницы влево-вправо», «бабочка», с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, «Лягушки», прыжки в шаге, «путаница» правым и левым боком, выпрыгивание вверх со сменой положения ног, прыжки на месте-руки за головой, ноги под себя, ускорение в полсилы, в ¾ скорости, в полную силу, переход на ходьбу, восстановление дыхания). | 1. Упражнения по кругу (работа 45 секунд, 15 секунд на смену задания):   - подскоки со скакалкой  - упражнения на пресс  - упражнения с эспандером  - приседания с отягощениями  - «лягушки», «велосипеды»  - работа на боксерском мешке, если есть |
| 2 | Закрепление и совершенствование передвижений во фронтальной стойке  Закрепление и совершенствование прямых ударов в голову передней и задней рукой, сдвоенный джеб  Закрепление удара ногой ушира с поворотом на 360 градусов | 15.05.20 | 1) Строевые приемы (повороты налево, направо, кругом)  2) Упражнения в движении:  - упражнения на осанку (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы)  -повороты корпуса в шаге  -«мельница»  -в полуприседе, руки за головой  -полный присед, руки за головой, гусиным шагом  -круговые движения туловищем влево и вправо  -уклоны влево, вправо, два уклона вместе  -нырки от удара сбоку  3) Беговая разминка (сгибание-разгибание пальцев рук, круговые движения кулаками на себя- от себя, круговые движения локтями на себя-от себя, отжимания от пола, «ножницы влево-вправо», «бабочка», с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, «Лягушки», прыжки в шаге, «путаница» правым и левым боком, выпрыгивание вверх со сменой положения ног, прыжки на месте-руки за головой, ноги под себя, ускорение в полсилы, в ¾ скорости, в полную силу, переход на ходьбу, восстановление дыхания). | Упражнения на растяжку ног (выпады, седы на левую и правую ноги, скручивания, «бабочка», шпагаты продольный и поперечный) |
| 3 | Закрепление и совершенствование ударов снизу «аппрекот» в область солнечного сплетения и в челюсть  Закрепление и совершенствование боковых ударов в голову «хук»  Бой с тенью (2 раунда по 3 мин) | 18.05.20 | 1) Строевые приемы (повороты налево, направо, кругом)  2) Упражнения в движении:  - упражнения на осанку (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы)  -повороты корпуса в шаге  -«мельница»  -в полуприседе, руки за головой  -полный присед, руки за головой, гусиным шагом  -круговые движения туловищем влево и вправо  -уклоны влево, вправо, два уклона вместе  -нырки от удара сбоку  3) Беговая разминка (сгибание-разгибание пальцев рук, круговые движения кулаками на себя- от себя, круговые движения локтями на себя-от себя, отжимания от пола, «ножницы влево-вправо», «бабочка», с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, «Лягушки», прыжки в шаге, «путаница» правым и левым боком, выпрыгивание вверх со сменой положения ног, прыжки на месте-руки за головой, ноги под себя, ускорение в полсилы, в ¾ скорости, в полную силу, переход на ходьбу, восстановление дыхания). | Упражнения для укрепления кистей рук, отжимания от пола на внутренней части ладоней, на кулаках, на ребре ладони, на кончиках пальцев, на тыльной стороне ладони  Подскоки со скакалкой (2 раза по 3 мин) |
| 4 | Разучивание ударов под уклон передней рукой по туловищу и в голову  Закрепление и совершенствование удара ногой в голову (хай-кик)  Закрепление удара в голову тыльной стороной ладони с поворотом на 360 градусов (бэкфист) | 20.05.20 | 1) Строевые приемы (повороты налево, направо, кругом)  2)комплекс общеразвивающих упражнений для верхне-плечевого пояса, туловища и ног, прыжки на месте (на координацию или с поворотом на 360 градусов)  3) Беговая разминка (сгибание-разгибание пальцев рук, круговые движения кулаками на себя- от себя, круговые движения локтями на себя-от себя, отжимания от пола, «ножницы влево-вправо», «бабочка», с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, «Лягушки», прыжки в шаге, «путаница» правым и левым боком, выпрыгивание вверх со сменой положения ног, прыжки на месте-руки за головой, ноги под себя, ускорение в полсилы, в ¾ скорости, в полную силу, переход на ходьбу, восстановление дыхания). | Упражнения на растяжку ног (выпады, седы на левую и правую ноги, скручивания, «бабочка», шпагаты продольный и поперечный) |
| 5 | Закрепление удара «кросс»  Закрепление удара коленом по туловищу  Закрепление защитных действий на отходе (апперкоты и хуки) | 22.05.20 | 1) Строевые приемы (повороты налево, направо, кругом)  2) Упражнения в движении:  - упражнения на осанку (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы)  -повороты корпуса в шаге  -«мельница»  -в полуприседе, руки за головой  -полный присед, руки за головой, гусиным шагом  -круговые движения туловищем влево и вправо  -уклоны влево, вправо, два уклона вместе  -нырки от удара сбоку  3) непрерывный бег (10-12 мин)  4) комплекс общеразвивающих упражнений на верхний плечевой пояс, туловище, ноги, прыжки на месте (на координацию, либо с поворотом на 180,360 градусов) | 1. Упражнения по кругу (работа 45 секунд, 15 секунд на смену задания):   - подскоки со скакалкой  - упражнения на пресс  - упражнения с эспандером  - приседания с отягощениями  - «лягушки», «велосипеды»  - работа на боксерском мешке, если есть |
| 6 | Закрепление и совершенствование серийной работы в атаке (не менее 3-х ударов)  Закрепление и совершенствование защитных действий (уклоны, нырки, подставки)  Совершенствование удара ногой «фронт-кик» в корпус и в подбородок | 25.05.20 | 1) Строевые приемы (повороты налево, направо, кругом)  2) Упражнения в движении:  - упражнения на осанку (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы)  -повороты корпуса в шаге  -«мельница»  -в полуприседе, руки за головой  -полный присед, руки за головой, гусиным шагом  -круговые движения туловищем влево и вправо  -уклоны влево, вправо, два уклона вместе  -нырки от удара сбоку  3) непрерывный бег (10-12 мин)  4) комплекс общеразвивающих упражнений на верхний плечевой пояс, туловище, ноги, прыжки на месте (на координацию, либо с поворотом на 180,360 градусов) | Упражнения на растяжку ног (выпады, седы на левую и правую ноги, скручивания, «бабочка», шпагаты продольный и поперечный), складки (ноги вместе-ноги врозь) |
| 7 | Закрепление удара рукой (сайт-стэп)  Совершенствование удара ногой (лоу-кик, мидл-кик)  Совершенствование удара рукой «бэкфист» | 27.05.20 | 1) Строевые приемы (повороты налево, направо, кругом)  2)упражнения в движении  3) Беговая разминка (сгибание-разгибание пальцев рук, круговые движения кулаками на себя- от себя, круговые движения локтями на себя-от себя, отжимания от пола, «ножницы влево-вправо», «бабочка», с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, «Лягушки», прыжки в шаге, «путаница» правым и левым боком, выпрыгивание вверх со сменой положения ног, прыжки на месте-руки за головой, ноги под себя, ускорение в полсилы, в ¾ скорости, в полную силу, переход на ходьбу, восстановление дыхания). | 1 |
| 8 | Закрепление и совершенствование прямых ударов в голову (передней, задней рукой, сдвоенный джеб)  Закрепление удара ногой «хай-кик»  Совершенствование удара ногой «ушира» с поворотом на 360 градусов | 29.05.20 | |  | | --- | | 1) Строевые приемы (повороты налево, направо, кругом)  2)комплекс общеразвивающих упражнений для верхне-плечевого пояса, туловища и ног, прыжки на месте (на координацию или с поворотом на 360 градусов)  3) Беговая разминка (сгибание-разгибание пальцев рук, круговые движения кулаками на себя- от себя, круговые движения локтями на себя-от себя, отжимания от пола, «ножницы влево-вправо», «бабочка», с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, «Лягушки», прыжки в шаге, «путаница» правым и левым боком, выпрыгивание вверх со сменой положения ног, прыжки на месте-руки за головой, ноги под себя, ускорение в полсилы, в ¾ скорости, в полную силу, переход на ходьбу, восстановление дыхания). | |  | | 2 |