

ГБОУ СОШ № 22 СП «ДЮСШ № 1»

**План работы с 12 по 31 мая 2020 года
тренера по кикбоксингу Кривоzubова А.В.**

Неделя	Кол-во занятий в неделю	Время занятия	Содержание занятия
12-17 мая	1	70 мин 30 мин	Видеотрансляция <u>Разминка:</u> 1. круговые вращения головы, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (10 р.) 2. круговые движения корпуса в левую, правую сторону (по 10 р.) 3. наклоны в стороны вправо, влево (10 р.) 4. наклоны стоя к одной ноге, в середину, к другой (10 р.) 5. выпады (10 р.) 6. перекаты в стороны с одной ноги на другую (по 10 р.) 7. махи ногами (20 р.)
		20 мин	<u>Упражнения на технику:</u> 1. Отработка апперкотов в атаке с шагом 2. Отработка апперкотов в защите с шагом назад 3. Отработка серийной работы апперкотом через левую руку <u>Защитные действия:</u> 1. Подставка 2. Отход назад
		20 мин	<u>Упр. на развитие гибкости:</u> 1. мостики из положения лёжа (10 р.) 2. мостики из положения стоя на коленях (10 р.) 3. кольцо лёжа на животе (10 р.) 4. коробочка (10 р.) 5. березка
	1	70 мин 10 мин	Видеотрансляция <u>Разминка:</u> 1. круговые вращения головы, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (10 р.) 2. круговые движения корпуса в левую, правую сторону (по 10 р.) 3. наклоны в стороны вправо, влево (10 р.) 4. наклоны стоя к одной ноге, в середину, к другой (10 р.) 5. выпады (10 р.) 6. перекаты в стороны с одной ноги на другую (по 10 р.) 7. махи ногами (20 р.)
		30 мин	<u>ОФП:</u> 1. пресс раскладушка (20 р.) 2. пресс, лежа на спине поднятие прямых ног (20 р.) 3. приседания, руки перед собой (20 р.) 4. лодочка с поднятием одновременно рук и ног (10 р.) 5. отжимания от пола (20 р. – 2 подхода) <u>Упр. на растяжку:</u>

			<ol style="list-style-type: none"> 1. сидя ноги врозь, наклон к правой ноге, к левой ноге, в середину 2. сидя нога в сторону, другая согнута назад – наклон к прямой ноге, к согнутой ноге, в середину 3. то же с другой ноги 4. сидя одну ногу вперед, вторую под пах – наклоны 5. то же к другой ноге 5. сидя ноги в бабочку
		30 мин	<p>Просмотр видеоотчета занимающихся</p> <p>Отработка шагов под музыку</p>
18-24 мая	1	70 мин 30 мин	<p>Видеотрансляция</p> <p><u>Разминка:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. круговые вращения головы, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (10 р.) 2. круговые движения корпуса в левую, правую сторону (по 10 р.) 3. наклоны в стороны вправо, влево (10 р.) 4. наклоны стоя к одной ноге, в середину, к другой (10 р.) 5. выпады (10 р.) 6. перекаты в стороны с одной ноги на другую (по 10 р.) 7. махи ногами (20 р.)
		20 мин	<p><u>Упражнения на статику:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подшаг, поднятие левого колена на удар ека гери 2. Подшаг, поднятие правого колена на удар ека гери 3. Удар ека гери в положении поднятого колена на одной ноге левой ногой 4. Удар ека гери в положении поднятого колена на одной ноге правой ногой
		20 мин	<p><u>Упражнения на развитие воображения:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бой с тенью (лев. Рука, лев. Нога) 2. Бой с тенью (в атаке, руки ноги) 3. Бой с тенью (зицата, ответ)
	1	70 мин 10 мин	<p>Видеотрансляция</p> <p><u>Разминка:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. круговые вращения головы, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (10 р.) 2. круговые движения корпуса в левую, правую сторону (по 10 р.) 3. наклоны в стороны вправо, влево (10 р.) 4. наклоны стоя к одной ноге, в середину, к другой (10 р.) 5. выпады (10 р.) 6. перекаты в стороны с одной ноги на другую (по 10 р.) 7. махи ногами (20 р.)
		30 мин	<p><u>ОФП:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. пресс раскладушка (20 р.) 2. пресс, лежа на спине поднятие прямых ног (20 р.) 3. приседания, руки перед собой (20 р.) 4. лодочка с поднятием одновременно рук и ног (10 р.) 5. отжимания от пола (20 р. – 2 подхода) <p><u>Упр. на развитие гибкости:</u></p>

			<ol style="list-style-type: none"> 1. мостики из положения лёжа (10 р.) 2. мостики из положения стоя на коленях (10 р.) 3. кольцо лёжа на животе (10 р.) 4. коробочка (10 р.) 5. березка
		30 мин	<p>Просмотр видеотчета занимающихся</p> <p>Отработка шагов под музыку</p>
25-31 мая	1	70 мин 30 мин	<p>Видеотрансляция</p> <p><u>Разминка:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. круговые вращения головы, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (10 р.) 2. круговые движения корпуса в левую, правую сторону (по 10 р.) 3. наклоны в стороны вправо, влево (10 р.) 4. наклоны стоя к одной ноге, в середину, к другой (10 р.) 5. выпады (10 р.) 6. перекаты в стороны с одной ноги на другую (по 10 р.) 7. махи ногами (20 р.)
		20 мин	<p><u>ОФП:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. пресс раскладушка (20 р.) 2. пресс, лежа на спине поднятие прямых ног (20 р.) 3. приседания, руки перед собой (20 р.) 4. лодочка с поднятием одновременно рук и ног (10 р.) 5. отжимания от пола (20 р. – 2 подхода)
		20 мин	<p><u>Упр. на растяжку:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сидя ноги врозь, наклон к правой ноге, к левой ноге, в середину 2. сидя нога в сторону, другая согнута назад – наклон к прямой ноге, к согнутой ноге, в середину 3. то же с другой ноги 4. сидя одну ногу вперед, вторую под пах – наклоны 5. то же к другой ноге 5. сидя ноги в бабочку 6. шпагаты (продольные, поперечный)
	1	70 мин 10 мин	<p>Видеотрансляция</p> <p><u>Разминка:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. круговые вращения головы, наклоны головы вперед, назад, вправо, влево (10 р.) 2. круговые движения корпуса в левую, правую сторону (по 10 р.) 3. наклоны в стороны вправо, влево (10 р.) 4. наклоны стоя к одной ноге, в середину, к другой (10 р.) 5. выпады (10 р.) 6. перекаты в стороны с одной ноги на другую (по 10 р.) 7. махи ногами (20 р.)
		30 мин	<p><u>Упражнения на статику:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подшаг, поднятие левого колена на удар ека гери 2. Подшаг, поднятие правого колена на удар ека гери 3. Удар ека гери в положении поднятого колена на одной ноге левой ногой 4. Удар ека гери в положении поднятого колена на одной ноге правой ногой

		<p><u>Упр. на развитие гибкости:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. мостики из положения лёжа (10 р.) 2. мостики из положения стоя на коленях (10 р.) 3. кольцо лёжа на животе (10 р.) 4. коробочка (10 р.) 5. березка
	30 мин	<p><i>Просмотр видеотчета</i> занимающихся</p> <p>Отработка шагов под музыку</p>