**Дистанционное обучение.**

**ПЛАН ТРЕНИРОВОК ПО КИКБОКСИНГУ С 6-12 АПРЕЛЯ:**

**Группа НП-3**

**Тренировка №1**

1. **Разминка**

Делаем три сета. В каждом сете по 4 упражнения по 30 сек. Между упражнениями нет перерыва. Между сетами перерыв 1 мин.

1 сет.

Бег на месте-30сек

Бег с высоким подниманием бедра -30сек

Бег с захлестыванием голени – 30 сек

Разножка ( не глубокие приседания)- 30 сек

(отдых 1 мин.- суставная гимнастика между сетами (без движения –стоя на месте): вращение головой влево-вправо,повороты и наклоны головы. Махи руками вперед-назад, раминка локтевого сустава и запястья. Повороты и наклоны туловища. Вращение в коленном суставе и разминка голеностопа)

ПОВТОРЯЕМ СЕТ ЕЩЕ ДВА РАЗА!!!

- РАСТЯЖКА ( НАКЛОНЫ, МАХИ)- 5 мин.

**2. Основная часть** . РАБОТА РУКАМИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В БОЕВОЙ СТОЙКЕ.

 Тренировку лучше проводить в перчатках для дополнительного отягощения или же воспользоваться небольшими гантелями или жгутом.

Задание 1.

Передвижение в боевой стойке ( обязательно меняя направление , вперед –назад, влево-вправо, по кругу. 2 раунда\*2 мин.

Задание 2. Стоя у зеркала , на месте, работаем одиночные удары руками ( следим за работой ног, вес тела переносим с ноги на ногу. Следим за стойкой и защитой.) 1раунд\*3мин

Задание 3. Выполняем предыдущее задание, но с шагом ( подшаг или разножку) 1раунд\*3мин.

Задание 4. В движение работаем одиночные удары руками ( с быстрой сменой направления, уход с линии атаки). 1раунд\*3мин.

Задание 5. Двоечки руками. Без движения. Работаем только под шаг или разножка. Чередуем серии с левой и правой руки. 2 раунда\*3мин.

Задание 6. Тройки руками. Без движения. Работаем только под шаг или разножка. Чередуем серии с левой и правой руки. 2 раунда\*3мин.

Задание 7. Бой с тенью руками ( бой с воображаемым соперником или пятнашки с соперником.) 1раунд\*3мин.

Задание 8. Челнок с ударами руками ( На воздухе или в парах)

Задание 9. Ускорение руками по воздуху. 2 подхода \*30 сек

Задание 10. . Бой с тенью руками ( бой с воображаемым соперником или пятнашки с соперником.) Если есть боксерская груша, файтбол ( теннисный мяч на резинке) ,небольшие гантели или жгуты, то можно использовать их для дополнительных заданий. 2раунда\*2мин.

**3.Заключительная часть**

Делаем три сета. В каждом сете по 4 упражнения по 30 сек. Между упражнениями нет перерыва. Между сетами перерыв 1 мин.

Отжимание-30 сек

Пресс-30 сек

Скалолаз-30сек

Приседания с ударами ногами-30 сек.

ПЕРЕРЫВ 1 мин. И ЕЩЕ ДВА СЕТА.

 Упражнения на гибкость- 5-7 мин.