

План тренировочных занятий
для групп базового уровня сложности 3-го года обучения
по предпрофессиональной программе по виду спорта «кикбоксинг»
в условиях дистанционного сопровождения обучающихся

Понедельник		
Образовательная область	Виды заданий	Дозировка
Теоретические основы физической культуры и спорта	1. Общие понятия о строении и функциях организма человека. 2. Ознакомление с расположением основных мышечных групп.	20 мин
Общая физическая подготовка	1. Сгибание рук в упоре лежа. 2. Подъем ног в положении лежа. 3. Подъем туловища в положении лежа. 4. Гиперэкстензия (подъем туловища в положении лежа на животе). 5. Приседания.	30 мин
Вид спорта	1. Бой с тенью на месте (отработка техники ударов и защиты на месте). 2. Бой с тенью в движении (отработка техники ударов и защиты перемещении). 3. Бой с тенью (произвольно).	40 мин
		90 мин

Среда		
Образовательная область	Виды заданий	Дозировка
Теоретические основы физической культуры и спорта	1. Работоспособность мышц и подвижность в суставах. 2. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани.	20 мин
Общая физическая подготовка	1. Сгибание рук в упоре лежа. 2. Подъем ног в положении лежа. 3. Подъем туловища в положении лежа. 4. Гиперэкстензия (подъем туловища в положении лежа на животе). 5. Приседания.	30 мин
Вид спорта	1. Бой с тенью на месте (отработка техники ударов и защиты на месте). 2. Бой с тенью в движении (отработка техники ударов и защиты в перемещении). 3. Бой с тенью (произвольно).	40 мин
		90 мин

Пятница		
Образовательная область	Виды заданий	Дозировка
Теоретические основы физической культуры и спорта	1. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. 2. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему.	20 мин
Общая физическая подготовка	1. Сгибание рук в упоре лежа. 2. Подъем ног в положении лежа. 3. Подъем туловища в положении лежа. 4. Гиперэкстензия (подъем туловища в положении лежа на животе). 5. Приседания.	30 мин
Вид спорта	1. Бой с тенью на месте (отработка техники ударов и защиты на месте). 2. Бой с тенью в движении (отработка техники ударов и защиты в перемещении). 3. Бой с тенью (произвольно).	40 мин
		90 мин

Суббота		
Образовательная область	Виды заданий	Дозировка
Теоретические основы физической культуры и спорта	1. Понятие об утомлении и переутомлении. 2. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.	20 мин
Общая физическая подготовка	1. Сгибание рук в упоре лежа. 2. Подъем ног в положении лежа. 3. Подъем туловища в положении лежа. 4. Гиперэкстензия (подъем туловища в положении лежа на животе). 5. Приседания.	30 мин
Вид спорта	1. Бой с тенью на месте (отработка техники ударов и защиты на месте). 2. Бой с тенью в движении (отработка техники ударов и защиты в перемещении). 3. Бой с тенью (произвольно).	40 мин
		90 мин

**План тренировочных занятий
для групп базового уровня сложности 4-го года обучения
по предпрофессиональной программе по виду спорта «кикбоксинг»
в условиях дистанционного сопровождения обучающихся**

Вторник		
Образовательная область	Виды заданий	Дозировка
Теоретические основы физической культуры и спорта	1. Гигиенические требования к местам проведения занятий. 2. Личная гигиена.	20 мин
Общая физическая подготовка	1. Сгибание рук в упоре лежа. 2. Подъем ног в положении лежа. 3. Подъем туловища в положении лежа. 4. Гиперэкстензия (подъем туловища в положении лежа на животе). 5. Приседания.	30 мин
Вид спорта	1. 6 прямых ударов руками максимальная скорость. 2. 6 боковых ударов ногами максимальная скорость. 3. Бой с тенью на месте (отработка техники ударов и защиты на месте). 4. Бой с тенью в движении (отработка техники ударов и защиты в перемещении). 5. Бой с тенью (произвольно).	40 мин
		90 мин

Четверг		
Образовательная область	Виды заданий	Дозировка
Теоретические основы физической культуры и спорта	1. Причины травм и их профилактика. 2. Массаж и самомассаж.	20 мин
Общая физическая подготовка	1. Сгибание рук в упоре лежа. 2. Подъем ног в положении лежа. 3. Подъем туловища в положении лежа. 4. Гиперэкстензия (подъем туловища в положении лежа на животе). 5. Приседания.	30 мин

Вид спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. 6 прямых ударов руками максимальная скорость. 2. 6 боковых ударов ногами максимальная скорость. 3. Бой с тенью на месте (отработка техники ударов и защиты на месте). 4. Бой с тенью в движении (отработка техники ударов и защиты в перемещении). 5. Бой с тенью (произвольно). 	40 мин
		90 мин

Суббота		
Образовательная область	Виды заданий	Дозировка
Теоретические основы физической культуры и спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вред курения и алкоголя. 2. Правильное питание спортсмена. 	20 мин
Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание рук в упоре лежа. 2. Подъем ног в положении лежа. 3. Подъем туловища в положении лежа. 4. Гиперэкстензия (подъем туловища в положении лежа на животе). 5. Приседания. 	30 мин
Вид спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. 6 прямых ударов руками максимальная скорость. 2. 6 боковых ударов ногами максимальная скорость. 3. Бой с тенью на месте (отработка техники ударов и защиты на месте). 4. Бой с тенью в движении (отработка техники ударов и защиты в перемещении). 5. Бой с тенью (произвольно). 	40 мин
		90 мин

**План тренировочных занятий
для групп базового уровня сложности 6-го года обучения
по предпрофессиональной программе по виду спорта «кикбоксинг»
в условиях дистанционного сопровождения обучающихся**

Понедельник		
Образовательная область	Виды заданий	Дозировка
Теоретические основы физической культуры и спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. 2. Показания и противопоказания к занятиям спортом. 	20 мин

Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание рук в упоре лежа. 2. Подъем ног в положении лежа. 3. Подъем туловища в положении лежа. 4. Гиперэкстензия (подъем туловища в положении лежа на животе). 5. Приседания. 	30 мин
Вид спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. 6 прямых ударов руками максимальная скорость. 2. 6 боковых ударов ногами максимальная скорость. 3. Бой с тенью на месте (отработка техники ударов и защиты на месте). 4. Бой с тенью в движении (отработка техники ударов и защиты в перемещении). 5. Бой с тенью (произвольно). 	40 мин
		90 мин

Среда		
Образовательная область	Виды заданий	Дозировка
Теоретические основы физической культуры и спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самоконтроль состояния спортсмена. Его значение и содержание. 	20 мин
Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание рук в упоре лежа. 2. Подъем ног в положении лежа. 3. Подъем туловища в положении лежа. 4. Гиперэкстензия (подъем туловища в положении лежа на животе). 5. Приседания. 	30 мин
Вид спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. 6 прямых ударов руками максимальная скорость. 2. 6 боковых ударов ногами максимальная скорость. 3. Бой с тенью на месте (отработка техники ударов и защиты на месте). 4. Бой с тенью в движении (отработка техники ударов и защиты в перемещении). 5. Бой с тенью (произвольно). 	40 мин
		90 мин

Пятница		
Образовательная область	Виды заданий	Дозировка
Теоретические основы физической культуры и спорта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Объективные данные самоконтроля спортсмена: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. 	20 мин
Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание рук в упоре лежа. 2. Подъем ног в положении лежа. 	30 мин

физическая подготовка	3. Подъем туловища в положении лежа. 4. Гиперэкстензия (подъем туловища в положении лежа на животе). 5. Приседания.	
Вид спорта	1. 6 прямых ударов руками максимальная скорость. 2. 6 боковых ударов ногами максимальная скорость. 3. Бой с тенью на месте (отработка техники ударов и защиты на месте). 4. Бой с тенью в движении (отработка техники ударов и защиты в перемещении). 5. Бой с тенью (произвольно).	40 мин
		90 мин

Суббота		
Образовательная область	Виды заданий	Дозировка
Теоретические основы физической культуры и спорта	1. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.	20 мин
Общая физическая подготовка	1. Сгибание рук в упоре лежа. 2. Подъем ног в положении лежа. 3. Подъем туловища в положении лежа. 4. Гиперэкстензия (подъем туловища в положении лежа на животе). 5. Приседания.	30 мин
Вид спорта	1. 6 прямых ударов руками максимальная скорость. 2. 6 боковых ударов ногами максимальная скорость. 3. Бой с тенью на месте (отработка техники ударов и защиты на месте). 4. Бой с тенью в движении (отработка техники ударов и защиты в перемещении). 5. Бой с тенью (произвольно).	40 мин
		90 мин