ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Федькова Владимира Дмитриевича

Объединение: «Кикбоксинг»

Программа: «Кикбоксинг»

Группа: 01-100, 01-101

Дата проведения: 18.12.2023

Время проведения: 14:00

Тема: Общая физическая подготовка. Упражнения (подтягивания и отжимания) на гимнастических снарядах (турник, брусья)

**Цель занятия**

1. Разносторонняя подготовка и овладение физической подготовкой; приобретение знаний, умений необходимых в кикбоксинге.

***Задачи:***

1. Общая физическая подготовка. Упражнения (подтягивания и

отжимания) на гимнастических снарядах (турник, брусья).

 Ход занятия:

**Разминка.**

Перед началом любой тренировки все суставы и основные группы мышц должны быть размяты, растянуты и готовы к нагрузкам.

1. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях и т.п.) максимальные наклоны назад;

1. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу;
2. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°;
3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед
4. Грудью, соединены за спиной и т. п.) отводите прямые руки назад
5. Пружинящими и рывковыми движениями;
6. В положении сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или
7. Захватывая носки ног.
8. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 сек;
9. Бег с резкими остановками;
10. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость;
11. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов руками.

**Подводящие упражнения для подтягиваний на гимнастической перекладине и отжиманий на турнике:**

**Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания:

-  лёгкий бег по помещению;

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

- сидя на наклоны поочередно к правой, левой ноге.
- упражнения на пресс

**5. Домашнее задание:**

Сделать 3х на максимальное количество подтягиваний и отжиманий от пола и брусьев.

Обратная связь в WhatsApp (т.89192516595), выслать фото с выполнением упражнений.