ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Федьков Владимир Дмитриевич

Объединение: «Кикбоксинг»

Программа: «Кикбоксинг»

Группа: 01-103

Дата проведения: 19.12.2023

Время проведения: 14:00

Тема: Развитие техники ударов ногами. Удары по ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)

**Цель занятия**:

1. Развитие техники ударов ногами. Удары по ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)

***Задачи:***

1. Развить технику ударов ногами. Отработать удары по ракеткам.

 Ход занятия:

**Разминка.**

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.
12. Расстяжка

**Основные удары ногами в кикбоксинге:**

Прямой удар (фронт-кик; мае-гери)

Боковой удар (раундхаус-кик; маваши-гери)

Удар в сторону (сайд-кик; ёко-гери)

Удар сверху “топор” (экс-кик)

Удары с разворота ( терниг хил-кик, бэк-кик; уширо-гери, ура маваши-гери)

Низкий боковой удар ( лоу-кик)

Подсечки ( фут-свипс)

Удар коленом

- Удары ногами – это оружие дальней и средней дистанции. То есть можно удерживать противника на определенной дистанции и не подпускать к себе.

- Разнообразие и непредсказуемость этих ударов дает вам заметное преимущество при самозащите.

- Удары ногами по мощности и силе значительно превосходят [ударов руками](http://kickboxinglife.ru/tehnika-udarov-rukami.html). Таким образом, уравниваются возможности людей с разными физическими данными.

 **Техника выполнения прямого удара ногой:**

 **Техника выполнения бокового удара ногой в голову:**

**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

- растяжка

**5. Домашнее задание:**

Отработать прямые и боковые удары ногами.

Обратная связь в WhatsApp

(т.89192516595), выслать фото с выполнением упражнений.