

План
самостоятельной работы обучающихся отделения кикбоксинга
МБОУДО ДЮСШ Целинского района в период
с 1.06.2020 г. по 12.07.2020 г.

№ п/п	Наименование мероприятий	Дата
1.	<p>Самостоятельная тренировочная работа.</p> <p>1) Общефизическая подготовка: разогревающие упражнения выполняемые в движении и на месте: ходьба и бег на месте, прыжки на скакалке, вращения руками вперед-назад, вращения руками в локтевых суставах, повороты и наклоны головы и туловища, выпады вперед и в стороны, различные махи ногами, различные упражнения на гибкость в положении сидя, отжимания в упоре лежа, приседания, различные упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>2) Техническая подготовка: боевая стойка кикбоксера, передвижения приставным шагом, способом «челнок». Одиночные удары руками: прямой, боковой, снизу. Одиночные удары ногами: прямой, круговой, в сторону, с разворотом.</p> <p>3) Теоретическая подготовка: поиск в интернете, литературе, периодических изданиях статей о развитии кикбоксинга в нашей стране и за рубежом.</p>	01.06.-07.06.20 г.
2.	<p>Самостоятельная тренировочная работа.</p> <p>1) Общефизическая подготовка: разогревающие упражнения выполняемые в движении и на месте: ходьба и бег на месте, прыжки на скакалке, вращения руками вперед-назад, вращения руками в локтевых суставах, повороты и наклоны головы и туловища, выпады вперед и в стороны, различные махи ногами, различные упражнения на гибкость в положении сидя, отжимания в упоре лежа, приседания, различные упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>2) Техническая подготовка: боевая стойка кикбоксера, передвижения приставным шагом, способом «челнок». Двойные удары руками: прямой-боковой, боковой-снизу. Двойные удары ногами: прямой удар-круговой удар, круговой удар- удар с разворотом, удар в сторону-удар с разворотом.</p> <p>3) Теоретическая подготовка: самостоятельный поиск в доступных источниках статей о выдающихся отечественных и зарубежных спортсменах-кикбоксерах.</p>	08.06.-14.06.20 г.
3.	<p>Самостоятельная тренировочная работа.</p> <p>1) Общефизическая подготовка: разогревающие упражнения выполняемые в движении и на месте: ходьба и бег на месте, прыжки на скакалке, вращения руками вперед-назад, вращения руками в локтевых суставах, повороты и наклоны головы и туловища, выпады вперед и в стороны, различные махи ногами, различные упражнения на гибкость в положении сидя, отжимания в упоре лежа, приседания, различные упражнения на укрепление мышц</p>	15.06.-21.06.20 г.

	<p>брюшного пресса.</p> <p>2) Техническая подготовка: боевая стойка кикбоксера, передвижения приставным шагом, способом «челнок».</p> <p>Повторные удары руками: прямой-боковой, боковой-боковой, боковой-снизу. Повторные удары ногами: прямой удар ногой в туловище-круговой удар ногой в голову, круговой удар левой ногой в голову-круговой удар левой ногой в туловище.</p> <p>3) Теоретическая подготовка: самостоятельный поиск в литературе и интернет источниках информации о правилах соревнований по различным дисциплинам кикбоксинга.</p>	
4.	<p>Самостоятельная тренировочная работа.</p> <p>1) Общефизическая подготовка: разогревающие упражнения выполняемые в движении и на месте: ходьба и бег на месте, прыжки на скакалке, вращения руками вперед-назад, вращения руками в локтевых суставах, повороты и наклоны головы и туловища, выпады вперед и в стороны, различные махи ногами, различные упражнения на гибкость в положении сидя, отжимания в упоре лежа, приседания, различные упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>2) Техническая подготовка: боевая стойка кикбоксера, передвижения приставным шагом, способом «челнок».</p> <p>Комбинированные технические действия руками и ногами: прямой удар левой ногой-серия ударов руками- руками- прямой удар правой ногой, боковой удар ногой-серия ударов руками-удар ногой с разворотом.</p> <p>3) Теоретическая подготовка: самостоятельный поиск в доступных источниках информации о распорядке дня, рационе питания выдающихся спортсменов кикбоксеров.</p>	22.06.-28.06.20 г.
5.	<p>Самостоятельная тренировочная работа.</p> <p>1) Общефизическая подготовка: разогревающие упражнения выполняемые в движении и на месте: ходьба и бег на месте, прыжки на скакалке, вращения руками вперед-назад, вращения руками в локтевых суставах, повороты и наклоны головы и туловища, выпады вперед и в стороны, различные махи ногами, различные упражнения на гибкость в положении сидя, отжимания в упоре лежа, приседания, различные упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>2) Техническая подготовка: боевая стойка кикбоксера, передвижения приставным шагом, способом «челнок». Удары руками с сокращением дистанции: прямой удар левой и правой рукой на скачке, боковой удар левой рукой на скачке, прямой удар правой рукой в прыжке. Использование этих ударов в различных ударных сериях.</p> <p>3) Теоретическая подготовка: самостоятельный просмотр боев выдающихся представителей школ бокса, кикбоксинга, тайского бокса и других направлений ударных единоборств: Алескандр Поветкин, Дмитрий Михайленко, Мохамед Али, Бату Хасиков, Саенчай и др.</p>	29.06.-05.07.20 г.
6.	<p>Самостоятельная тренировочная работа.</p> <p>1) Общефизическая подготовка:</p>	06.07.-12.07.20 г.

разогревающие упражнения выполняемые в движении и на месте: ходьба и бег на месте, прыжки на скакалке, вращения руками вперед-назад, вращения руками в локтевых суставах, повороты и наклоны головы и туловища, выпады вперед и в стороны, различные махи ногами, различные упражнения на гибкость в положении сидя, отжимания в упоре лежа, приседания, различные упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

2) Техническая подготовка: боевая стойка кикбоксера, передвижения приставным шагом, способом «челнок». Подсечки стопой изнутри и снаружи. Их использование в различных ударных комбинациях. Прямая «двойка» руками в голову-подсечка изнутри; тоже, но подсечка снаружи. Подсечка изнутри-серия ударов руками-удар ногой с разворотом.

3) Теоретическая подготовка: самостоятельный просмотр боев выдающихся представителей школ бокса, кикбоксинга, тайского бокса и других направлений ударных единоборств: Давид Аванесян, Федор Чудинов, Анатолий Носырев, Буакав Прамук др.