

Расписание
 дистанционных (видео) занятий для обучающихся МАУ «СШОР №12»
 тренера Осипова Сергея Геннадьевича
 на период с 13 по 30 апреля 2020 года

Группа	Часы	Дни недели						
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
НП-1	3	15.00-15.45	-	15.00-15.45	-	15.00-15.45	-	
ТСС-1	4	-	16.30-17.15	16.30-17.15	16.30-17.15	-	16.30-17.15	-
ТСС-5	6	-	17.00-17.45	17.00-17.45	18.15-19.00	17.15-18.00	18.15-19.00	11.15-12.00

Расписание
 дистанционных самостоятельных занятий
 для обучающихся МАУ «СШОР № 12»
 тренера Осипова Сергея Геннадьевича
 на период с 13 по 30 апреля 2020 года

группа	часы	Дни недели						
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
НП - 1	3	15.45-16.45	-	15.45-16.45	-	15.45-16.45	-10.15-11.00	
ТСС - 1	6	-	17.15-18.00	10.15-11.45	17.15-18.00	-	17.15-18.45	-12.15-13.00
ТСС - 5	10	-	17.45-19.15	17.45-19.15	19.00-20.30	18.00-19.30	19.00-20.30	

Расписание
дистанционных занятий для учащихся МАУ "СШОР №12"
на период с 01 по 30 апреля 2020 года.

№ п/п	Ф.И.О тренера	Объединение/группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1.	Осипов Сергей Геннадиевич	Кикбоксинг ТСС-1 ТСС-5	1.04, 2.04, 3.04, 4.04 5.04, 7.04, 8.04, 9.04, 10.04, 12.04, 14.04, 15.04, 16.04, 17.04, 18.04, 19.04, 21.04, 22.04, 23.04, 24.04, 25.04, 26.04, 28.04, 29.04, 30.04,	<p>Комплекс упражнений № 1 по ОФП .</p> <p>До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).</p> <p>1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.</p> <p>Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).</p> <p>2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).</p> <p>На раз – отвести руки в стороны; На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)</p> <p>3. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.</p> <p>На раз – руки вперед; На два – руки вверх; На три – руки в сторону; На четыре – и.п. (до 20 раз)</p> <p>4. И.П. – упор, сидя сзади.</p> <p>Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.</p> <p>5. И.П. – упор, сидя сзади.</p> <p>Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.</p> <p>6. И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.</p> <p>Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).</p> <p>Растяжка (гибкость) Комплекс упражнений. Упражнение №1: Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево,</p>	Фотоотчет по Whats App

попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.

Упражнение №2:

Встать на колени, колени развести как можно шире, стопы развести в сторону. Выполнить 12 приседаний, касаясь ягодицами пола.

Упражнение №3:

Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.

Упражнение №4:

Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.

Упражнение №5:

Сесть на пол, левую вытянуть, правую согнуть в колене и прижать стопу к левому бедру, выполнить наклоны вперед. 8 раз к левой ноге, затем поменять положения ног.

Упражнение №6:

Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.

Упражнение №7:

Сесть на пол, сплести в "лотос" и выполнить наклон вперед. 12 раз.

Упражнение №8:

Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16 раз.

Упражнение №9:

Сесть на пол попеременно заложить за шею правую и левую ноги.

Упражнение №10:

Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упражнение №11:

Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упражнение №12:

Лечь на живот, согнуть ноги в коленях.

Выпрямить руки, прогнуть спину.
Задержаться в этом положении 30 сек.

Упражнение №13:

Встать на колени, взяться за голеностопы руками, прогнуть спину назад.
Задержаться в этом положении 30 сек.

Упражнение №14:

Выполнить "гимнастический мост".
Задержаться в этом положении 30 сек.

Упражнение №15:

Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.

Техника кикбоксинга:

Из боевой стойки кикбоксера, передвижения приставными и челночными шагами; атака двойными прямыми ударами в голову и туловище; Защита подставкой правой ладони-левого плеча, и контратака. 3 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута.

Бой стенью передней рукой и дальней ногой, с элементами защиты и контратак. 3 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута.

Бой стенью передней рукой и дальней ногой с противоположной стойки, с элементами защиты и контратак. 3 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута.

Бой стенью (противник выше вас на голову) двумя руками и ногами, с элементами защиты и контратак. 3 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута.

Бой стенью (противник ниже вас на голову) двумя руками и ногами, с элементами защиты и контратак. 3 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута.

Бой стенью двумя руками и ногами, с элементами защиты и контратак. 3 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута.

Силовая подготовка (ОФП)

1. Упор лежа на полу – отжимания. При сгибании рук касаться грудью пола, при разгибании – таз вверх не поднимать, руки на ширине плеч, локти прижаты к туловищу или в стороны, хват: узкий, средний, широкий по 20 раз разным хватом
2. Упор лежа на полу – отжимания

- с отталкиванием руками от пола и хлопком кистями рук. 15 раз
3. Упор лежа на полу, ноги на повышенной опоре (стул, скамейка) – отжимания. Усложнение: повышать опору ног - раз, второе - расширять постановку кистей рук и третье – отталкивание руками от пола и хлопок, 15 раз
 4. Упор лежа на полу, руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку из стороны в сторону, 10 раз.
 5. Сед в упоре сзади, поднятие и опускание прямых ног, 20 раз
 6. Сед в упоре сзади:
 - поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;
 - то же, но через набивной мяч, стул, скамейку, 20 раз
 7. Лежа на спине, руки вдоль туловища или прямые за головой. Поднять прямые ноги до касания ими пола за головой и вернуться в исходное положение, 20 раз
 8. И.П. – упражнение поперечный шпагат
 9. И.П. –упражнение продольный шпагат