

Расписание

дистанционных занятий по кикбоксингу для занимающихся МАУ «СШОР № 12» на период с 1 по 12 апреля 2020 года..

№ п/п	Ф.И.О. тренера	Объединение/группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1.	Комаров Александр Петрович	Кикбоксинг ТСС-1	1.04, 2.04, 3.04 .6.04. 7.04 8.04 9.04 10.04.	1.Комплекс упражнений самомассажа. <i>Для выполнения комплекса нужно разогреть ладони потиранием до появления теплоты.</i> <ol style="list-style-type: none"><i>И.П.(стоя) большим и указательным пальцами левой и правой ладони растираем ушные раковины с низу вверх , (9раз).</i><i>И.П.(стоя) большим и указательным пальцем правой ладони массируем по часовой стрелке каждый палец левой ладони по (9раз)начиная с большого пальца. То-же с другой ладонью.</i><i>И.П. (сидя) большим и указательным пальцами массируем фаланги пальцев левой стопы , затем правой стопы по (9раз) каждый палец.</i><i>И.П. (сидя) правой ладонью растираем внутреннюю часть левой стопы от пальцев стопы до пятки, то-же самое с правой стопой(по 9раз).</i> 2Комплекс упражнений разминки (общеразвивающие упражнения общей направленности на все группы мышц, разминка начинается с упражнений головы	Фототчёт по Whats App

заканчивая стопами.

3. Растяжка (гибкость)

Комплекс упражнений маховых движений ногами.

Прямые махи по 18 раз.

Внешние круговые махи по 18 раз.

Внутренние круговые махи по 18 раз. Внутренний левой , внешний правой и наоборот попеременно по 18 раз.

5. Техника кикбоксинга:

А.Из основной стойки кикбоксёра , перемещения в челноке со сменой углов атаки – 3 раунда по 1 минуте, отдых 40 секунд.

Б.Бой стенью передней рукой с элементами защиты и контратак.- 3 раунда по 1 минуте , отдых 40 секунд.

В. Бой стень двумя руками с элементами защиты и контратак и финтовая работа корпусом- 3 раунда по 1 минуте , отдых 40 секунд.

Г.Бой стенью руки и ноги (кикбоксинг) со всеми элементами. 3 раунда по 1 минуте , отдых 40 секунд.

6.Силовая подготовка (ОФП).

А. И.п – лёжа. Сгибание разгибание рук в упоре лежа по 15 раз, на ладонях, кулаках, запястьях, пальцах, узким хватом (ладони вместе), с хлопком.

Б. И.п –лёжа на спине,сгибание и разгибание туловища руки в защите 3 подхода по 30 раз, отдых 40 секунд.

В.И.п-лёжа на животе, поднятие и опускание туловища (лодочка) 3 подхода по 30 раз, отдых по 40 секунд

Г.и.п-стоя на одной ноге , другая на опоре согнута в коленном суставе,

Фототчёт
по Whats
App

				<p>приседание до угла 90 градусов -15 раз.</p> <p>То-же на другую ногу.</p> <p>3 подхода по 15 раз на каждую ногу , отдых 40 секунд.</p> <p>7.Заминка.</p> <p>А.И.п-сидя наклоны, повороты гибкость – 3 минуты.</p> <p>Б.И.п –лёжа на спине. Согнутые ноги в коленях попеременно влево и вправо -60 раз.</p>	
--	--	--	--	---	--

Расписание

дистанционных занятий по кикбоксингу для занимающихся МАУ «СШОР № 12» на период с 1 по 12 апреля 2020 года..

№ п/п	Ф.И.О. тренера	Объединение/группа	Дата	Дистанционное задание	Форма контроля
1.	Комаров Александр Петрович	Кикбоксинг ТСС-5, ССМ-1	1.04, 2.04, 3.04 5.04 6.04. 7.04 8.04 9.04 10.04. 12.04.	1.Комплекс упражнений самомассажа. <i>Для выполнения комплекса нужно разогреть ладони потиранием до появления теплоты.</i> <ol style="list-style-type: none"><i>И.П.(стоя) большим и указательным пальцами левой и правой ладони растираем ушные раковины с низу вверх , (9раз).</i><i>И.П.(стоя) большим и указательным пальцем правой ладони массируем по часовой стрелке каждый палец левой ладони по (9раз)начиная с большого пальца. То-же с другой ладонью.</i><i>И.П. (сидя) большим и указательным пальцами массируем фаланги пальцев левой стопы , затем правой стопы по (9раз) каждый палец.</i><i>И.П. (сидя) правой ладонью растираем внутреннюю часть левой стопы от пальцев стопы до пятки, то-же самое с правой стопой(по 9раз).</i> 2Комплекс упражнений разминки (общеразвивающие упражнения общей направленности на все группы мышц, разминка начинается с упражнений головы	Фототчёт по Whats App

заканчивая стопами.

3. Растяжка (гибкость)

Комплекс упражнений маховых движений ногами.

Прямые махи по 18 раз.

Внешние круговые махи по 18 раз.

Внутренние круговые махи по 18 раз. Внутренний левой , внешний правой и наоборот попеременно по 18 раз.

5. Техника кикбоксинга:

А.Из основной стойки кикбоксёра , перемещения в челноке со сменой углов атаки – 3 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута.

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

В. Бой стень двумя руками с элементами защиты и контратак и финтовая работа корпусом- 3 раунда по 2 минуты , отдых 1 минута.

Г.Бой стенью руки и ноги (кикбоксинг) со всеми элементами. 3 раунда по 2 минуты , отдых 1 минута

6.Силовая подготовка (ОФП).

А. И.п – лёжа. Сгибание разгибание рук в упоре лежа по 20 раз, на ладонях, кулаках, запястьях, пальцах, узким хватом (ладони вместе), с хлопком.

Б. И.п –лёжа на спине,сгибание и разгибание туловища руки в защите 3 подхода по 30 раз, отдых 40 секунд.

В.И.п-лёжа на животе, поднятие и опускание туловища (лодочка) 3 подхода по 30 раз, отдых по 40 секунд

Г.и.п-стоя на одной ноге , другая на опоре согнута в коленном суставе,

Фототчёт
по Whats
App

				<p>приседание до угла 90 градусов - 20раз.</p> <p>То-же на другую ногу.</p> <p>3 подхода по 20 раз на каждую ногу , отдых 40 секунд.</p> <p>7.Заминка.</p> <p>А.И.п-сидя наклоны, повороты гибкость – 3 минуты.</p> <p>Б.И.п –лёжа на спине.Согнутые ноги в коленях попеременно влево и вправо -60 раз.</p>	
--	--	--	--	---	--

Расписание

дистанционных (видео) занятий для обучающихся МАУ «СШОР № 12»
тренера Комарова Александра Петровича
на период с 01 по 12 апреля 2020 года.

№ п/п	группа	часы	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
1.	ТСС-1	12	16-15- 18-00	16-15- 18-00	16-15- 18-00	16-05- 18-00	16-10- 18-00			
2.	ТСС-5	16	18-15- 20-45	18-15- 20-45	18-15- 20-45	18-15- 20-30	18-15- 20-30			
3.	ССМ-1	20	18-15- 20-45	18-15- 20-45	18-15- 20-45	18-15- 20-30	18-15- 20-3-		15-00- 18-00	

Расписание

дистанционных самостоятельных занятий для обучающихся

МАУ «СШОР № 12».

тренера Комарова Александра Петровича

на период с 01 по 12 апреля 2020года.

№ п/п	группа	часы	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
1.	ТСС-1	7	16-15- 17-15	16-15- 17-15	16-15- 17-15	16-15- 17-15	16-15- 17-30			
2.	ТСС-5	7	18-15- 19-15	18-15- 19-15	18-15- 19-15	18-15- 19-15	18-15- 19-30			
3.	ССМ-1	9	18-15- 19-15	18-15- 19-15	18-15- 19-15	18-15- 19-15	18-15- 19-30		15-00- 16-30	