Дата тренировочного занятия: «9» июня 2020 г., Т(СС)-4,Логуненков Д.Г.

**Тема: Общая и специальная физическая подготовка; обучение кикбоксёрской стойке; передвижения; ознакомление с различными дисциплинами кикбоксинга**

Время занятия 3 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть - 40 мин.** | |
| Разминка  Упражнения на растяжку  Прыжки на скакалке (с ускорениями) | 20 мин.  10 мин.  10 мин. |
| **2. Основная часть - 120 мин.** | |
| **Индивидуальный кросс**  **Обще-физическая подготовка**  Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса  Отжимания из упора лежа  Отжимания из упора сзади  Приседы  Планка  **Специально-боевые упражнения**  Боевая стойка кикбоксёра  Передвижение в разные стороны  -в одношереножном строю  -в двухшереножном строю  Совершенствование передвижений приставными шагами вперед, назад. влево, вправо  Атака прямым ударом левой рукой в голову с шагом вперед, назад, влево. вправо.  Бой с тенью | 45 мин.  50 р. \*4 подхода перерыв 1 мин.  30 р. \*4 подхода перерыв 1 мин.  15 р. \*4 подхода перерыв 1 мин.  15 р. \*4 подхода перерыв 1 мин.  1 мин.\*3 подхода перерыв 1 мин.  1 раунд\*3мин. перерыв 1 мин.  1 раунд\*3мин. перерыв 1 мин.  1 раунд\*3мин. перерыв 1 мин.    1 раунд\*3мин. перерыв 1 мин.  1 раунд\*3мин. перерыв 1 мин.  3 раунда\*3 мин. |
| **3. Заключительная часть - 20 мин.** | |
| Упражнения на восстановление дыхания  Упражнения на расслабления | 10 мин.  10 мин. |
| Ведение «Дневника самоконтроля» |  |