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.** |
| РазминкаУпражнения 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 прессаОтжимания из упора лежаОтжимания из упора сзадиПриседыПланка**Специально-боевые упражнения**Боевая стойка кикбоксёраПередвижение в разные стороны -в одношереножном строю-в двухшереножном строю  Совершенствование передвижений приставными шагами вперед, назад. влево, вправоАтака 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 дыханияУпражнения на расслабления | 10 мин.10 мин. |
| Ведение «Дневника самоконтроля» |  |