|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 09 июня 2020 г., Полещук Д.В., ССМ  Тема : **Развитие скоростно-силовых качеств кикбоксеров**  **Совершенствование индивидуальной техники ударов ногами**  Время занятия 3 часа.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** | | **Утро: Зарядка**  ОРУ, Растяжка  Бой с тенью | **45 мин.** |  | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **30 мин** |  | | 1.Работа на с теннисными мячами  2.ОРУ на месте  3. Растяжка (шпагаты) |  |  | | **2. Основная часть** | **80 мин** |  | | **Специальная физическая подготовка:**  1. Махи ногами:  1.1 .прямые махи ногами;  1.2..боковые махи ногами ;  1.3.круговые махи ногами наружу;  1.4 круговые махи ногами вовнутрь  2.Упражнения на статику:  2.1.Максимально медленное нанесение удара фронт-кик в боевой стойке;  2.2. Максимально медленное нанесение удара сайд-кик в боевой стойке;  3. Нанесение ударов ногами из боевой стойки с отягощениями на ногах  3.1 Фронт-кик  3.2 Сайд- кик  3.3 Раунд- кик  3.4 Лоу-кик  4. Нанесение ударов без отклонения  5.Бой с тенью: | 2х25 раз  Каждой ногой  30 раз каждой ногой.  3х25 каждой ногой  3х30  3х4 мин. |  | | **3. Заключительная часть** | **25 мин** |  | | 1.Упражнения на развитие силы рук и туловища.  2. Упражнения на восстановления мышц ног.  3. Введение дневника самоконтроля | 15 мин.  10 мин. |  | |