|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 09 июня 2020 г., Полещук Д.В., ССМТема : **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, РастяжкаБой с тенью | **45 мин.** |  |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **30 мин** |  |
| 1.Работа на с теннисными мячами2.ОРУ на месте3. 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 ногах3.1 Фронт-кик3.2 Сайд- кик3.3 Раунд- кик3.4 Лоу-кик4. Нанесение ударов без отклонения5.Бой с тенью: | 2х25 разКаждой ногой30 раз каждой ногой.3х25 каждой ногой3х303х4 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. |  |

 |