|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 3 февраля 2022 г., Полещук Д.В., Т(СС)-1Тема : **Силовая подготовка кикбоксеров** Время занятия 3 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **30 мин** |  |
| 1. ОРУ на месте
2. Кросс 4 км
 |  |  |
| **2. Основная часть** | **100 мин** |  |
| **Специальная физическая подготовка:**1. Упражнение с пуфиком:1.1 .В упоре лежа, ноги на пуфике, поочередно подтягивать колено к груди; 1.2..Нашагивние на пуфик поочередно с выносом бедра к плечу; 1.3.Упор на пуфик спиной вперед, сгибание- разгибание рук, таз как можно ниже;1.4 В упоре лежа, ноги на пуфике, сгибание- разгибание рук1.5 Лежа на спине, пятки на пуфике, руки на груди, подъем таза вверх1.6 Лежа на спине, руки перед грудью, пуфик на кистях, подъем- опускание пуфика. 2.Упражнения с палкой:2.1.Фронтальная стойка, палку держим широким хватом через голову прямыми руками перенести палку за голову и обратно; 2.2. Палка на плечах, наклон вперед прогибая спину2.3Ноги чуть шире плеч, носки врозь, палка на вытянутых руках широким хватом вверх. Перенести палку за спину и обратно2.4 Сидя на подушке, палка в руках, ноги не достают пола, имитация гребли на каное;2.5 Сидя на подушке, палка в руках на уровне ягодиц, ноги не достают пола, сгибаем ноги в коленяхи переносим палку к животу и наоборот, ноги пола не касаются.3.Упражнения с гантелямиБой с тенью  | 4 подхода45сек-работа15 сек-отдыхКаждое упражение:3х15-20 раз3х3 мин.3х3 мин. |  |
| **3. Заключительная часть**  | **50 мин** |  |
| 1.Упражнения на растяжку.2. Восстановительные мероприятия.3. Введение дневника самоконтроля |  |  |

 |