|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 3 февраля 2022 г., Полещук Д.В., Т(СС)-1  Тема : **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 рук  1.5 Лежа на спине, пятки на пуфике, руки на груди, подъем таза вверх  1.6 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 спину  2.3Ноги чуть шире плеч, носки врозь, палка на вытянутых руках широким хватом вверх. Перенести палку за спину и обратно  2.4 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 гантелями  Бой с тенью | 4 подхода  45сек-работа  15 сек-отдых  Каждое упражение:  3х15-20 раз  3х3 мин.  3х3 мин. |  | | **3. Заключительная часть** | **50 мин** |  | | 1.Упражнения на растяжку.  2. Восстановительные мероприятия.  3. Введение дневника самоконтроля |  |  | |