|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 5 февраля 2022 г., Полещук Д.В., Т(СС)-1Тема : **Развитие скоростно-силовых качеств кикбоксеров** **Совершенствование индивидуальной техники ударов руками**Время занятия 3 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **45 мин** |  |
| 1.Работа на скакалке2.ОРУ на месте | 6х3 мин20 мин. |  |
| **2. Основная часть** | **100 мин** |  |
| **Специальная физическая подготовка:**1.Упражнения с гантелями:1.1 .Нанесение одиночных акцентированных прямых ударов из фронтальной стойки ; 1.2. тоже, боковые удары.; 1.3. тоже, удары снизу;2.Упражнения в боевой стойке:2.1. Нанесение ударных серий из 2-3 прямых ударов, между сериями защитные действия; 2.2. тоже, в средней дистанции боковые удары; 2.3.тоже, в ближней дистанции, удары снизу.3.Бой с тенью:3.1.Дальняя дистанция3.2. Средняя- ближняя дистанция3.3 Вольный бой4. Отработка ударов ногами с резиной5. Бой с тенью Кикбоксинг | 3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин3 мин3 мин20 мин5х3 мин. |  |
| **3. Заключительная часть**  | **35 мин** |  |
| Упражнения на развитие вестибулярного аппарата, растяжкаВведение дневника самоконтроля |  |  |

 |