|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 8 февраля 2022 г., Полещук Д.В., Т(СС)-1  Тема : **Развитие скоростно-силовых качеств кикбоксеров**  **Совершенствование индивидуальной техники ударов ногами**  Время занятия 3 часа.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **50 мин** |  | | 1.Кросс 8 км.  2.ОРУ на месте  3. Растяжка (шпагаты) |  |  | | **2. Основная часть** | **100 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. Отработка комбинаций левой рукой- правой ногой  5. Отработка комбинаций правой рукой- левой ногой  6. Бой с тенью: | 2х25 раз  Каждой ногой  30 раз каждой ногой.  3х40 каждой ногой  4 мин.  4 мин.  5х3 мин. | Перерыв между раундами 1 мин. | | **3. Заключительная часть** | **30 мин** |  | | 1.Упражнения на развитие силы рук и туловища.  2. Упражнения на восстановления мышц ног.  3. Введение дневника самоконтроля. |  |  | |