|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 12 февраля 2022 г., Полещук Д.В., Т(СС)-1  Тема : **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 скакалке  2.ОРУ на месте | 6х3 мин  20 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 дистанция  3.2. Средняя- ближняя дистанция  3.3 Вольный бой  4. Отработка ударов ногами с резиной  5. Бой с тенью Кикбоксинг | 3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин  3 мин  3 мин  20 мин  5х3 мин. |  | | **3. Заключительная часть** | **35 мин** |  | | Упражнения на развитие вестибулярного аппарата, растяжка  Введение дневника самоконтроля |  |  | |