|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 02 февраля 2022 г. Т(СС)-1, Пономарев Н.Н.Тема: **Развитие силовых качеств кикбоксера, работа над растяжкой.**Время занятия 2 часа 15 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **20 мин** |  |
| 1. Работа на скакалке2. ОРУ на месте | 10 мин.10 мин. |  |
| **2. Основная часть** | **30 мин** |  |
| 1. 1-й раунд защитные действия уклоны нырки без ударов (раунд 2 минуты перерыв 1 минута).2. 2-й раунд те же самые действия но после каждого защитного действия взрыв из два снизу боковой (2 раунда по 2 минуты, 1 минута отдыха)3. 3-й раунд бой с тенью только руки с гантельками.(1 раунд по 2 минуты отдых 1 минута)4. 4-й раунд бой с тенью только руки без гантелек.5. 5-й раунд бой с тенью руки ноги | 2х2 мин2х2 мин2х2 мин2х2 мин2х2 мин | **Чередование п.1 – п.5****Перерыв между подходами** **1 мин.** |
| **3. Заключительная часть**  | **40 мин** |  |
| 1. Приседания с выпрыгиваниями 2. Книжка 3. Подъем с планки в отжимания 4. Растяжка5. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата | 20х320х320х310 мин.10 мин. | **Перерыв между подходами** **1 мин.** |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 45 мин.** |
| Изучение правил РУСАДА, получение сертификатаВедение «Дневника самоконтроля» |

 |