|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 скакалке  2. 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 мин  2х2 мин  2х2 мин  2х2 мин  2х2 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. Растяжка  5. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата | 20х3  20х3  20х3  10 мин.  10 мин. | **Перерыв между подходами**  **1 мин.** | | **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 45 мин.** | | | | Изучение правил РУСАДА, получение сертификата  Ведение «Дневника самоконтроля» | | | |