|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 03 февраля 2022 г. НП-3, Пономарев Н.Н.Тема: **Развитие силовых качеств кикбоксера.**Время занятия 3 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **25 мин** |  |
| 1. Работа на скакалке2. ОРУ на месте | 10 мин.15 мин. |  |
| **2. Основная часть** | **40 мин** |  |
| 1. 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 с утяжелителем:1.1 Нанесение одиночных акцентированных прямых ударов из фронтальной стойки; 1.2. Нанесение одиночных акцентированных боковых удары 1.3. Нанесение одиночных акцентированных ударов снизу; | 3х12 разКаждой ногой2х3 мин2х3 мин2х3 мин | **Перерыв между подходами** **1 мин.** |
| **3. Заключительная часть**  | **60 мин** |  |
| 1. Отжимание, пресс, приседания – по 50 раз2. Самостоятельная растяжка. | 30 мин.30 мин. |  |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 55 мин.** |
| Просмотр видеоматериалов о кикбоксинге в ЮТУБЕ.Ведение дневника самоконтроля. |

 |