|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 скакалке  2. 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 раз  Каждой ногой  2х3 мин  2х3 мин  2х3 мин | **Перерыв между подходами**  **1 мин.** | | **3. Заключительная часть** | **60 мин** |  | | 1. Отжимание, пресс, приседания – по 50 раз  2. Самостоятельная растяжка. | 30 мин.  30 мин. |  | | **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 55 мин.** | | | | Просмотр видеоматериалов о кикбоксинге в ЮТУБЕ.  Ведение дневника самоконтроля. | | | |