|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 04 февраля 2022 г. НП-3, Пономарев Н.Н.Тема: **Развитие скорости ударов.**Время занятия 1 час 30 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **10 мин** |  |
| 1. Работа на скакалке2. ОРУ на месте | 5 мин.5 мин. |  |
| **2. Основная часть** | **35 мин** |  |
| 1. Бой с тенью только руки.2. Бой с тенью только ноги.3. Бой с тенью руки ноги.4. Бой с тенью каждый 3-й удар быстрый.5. Работа с теннисным мячом. | 2х3 мин.2х3 мин.2х3 мин.3х3 мин.2х3 мин. | **Перерыв между подходами** **1 мин.** |
| **3. Заключительная часть**  | **15 мин** |  |
| 1. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата, растяжка.2. Растяжка сидя на полу 3. Растяжка в шпагате  | 5 мин.5 мин.5 мин. |  |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 30 мин.** |
| Просмотр видеоматериалов о кикбоксинге в ЮТУБЕ.Ведение «Дневника самоконтроля» |

 |