|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 скакалке  2. 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» | | | |