|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 04 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 (разогрев рук, ног, разножки) | 10 мин.  10 мин. |  | | **2. Основная часть** | **40 мин** |  | | 1. Движение на челноке со смещением влево, право, вперед, назад  2. Работа на перехватывающую атаку через уклон, смешение, работу по животу, заход через руку  3. Прямой удар ногами с паузой в ударе 30 сек.  4. Бой с тенью только руки  5. Бой с тенью кикбоксинг с использованием вышестоящих  Комбинации | 1х2 мин.  1х2 мин.  2х2 мин.  2х2 мин.  2х2 мин.  10 мин. | **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 - 35 мин.** | | | | Изучения правил РУСАДА  Ведение «Дневника самоконтроля» | | | |