|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 скакалке2. 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 руку3. 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. Растяжка5. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата | 20х320х320х310 мин.10 мин. | **Перерыв между подходами** **1 мин.** |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 35 мин.** |
| Изучения правил РУСАДА Ведение «Дневника самоконтроля» |

 |